

**SAN JUAN DE LA CRUZ**

**CAUTELAS, AVISOS Y  
SENTENCIAS**

**APOSTOLADO MARIANO**

**Recaredo, 44**

**41003 — Sevilla**

Con licencia eclesiástica  
ISBN 84-7693-252-9  
Depósito Legal: B. 33209-93  
Printed in Spain  
Impreso en España

## A LAS ALMAS FERVOROSAS

Son las *Cautelas*, *Avisos* y *Sentencias* de San Juan de la Cruz —por quienes tanto has suspirado—, los que ahora te presento reunidos, para que puedas traerlos continuamente entre las manos y en tu bolsillo, como deseabas.

*San Juan de la Cruz*, en vida, supo llevar las almas, que con él se confesaban y dirigían, hasta la más alta perfección; las introducía el fervor en el corazón y las hacía entregarse, alegres y generosas, a la práctica de las virtudes y en los brazos suavísimos de Dios.

En sus escritos dejó todo el caudal de ciencia mística, que Dios le había comunicado; y, dejó juntamente, aquella su especial manera de poner fuego santo y encendidos deseos de perfección en cuantos corazones han latido al pasar la vista por ellos. *El Santo* vive, amoroso, en sus mismos escritos, como escondido, dándoles vida y ale-

grándoles con la atrayente sonrisa de amor, que en ellos se percibe.

Las almas entusiastas de *San Juan de la Cruz*— y lo son cuantas han leído o sus obras o su vida— ha ya tiempo que preguntaban, con interés, día tras día, por aquellos breves escritos suyos; breves, pero que son el resumen de todas sus obras y la explicación de su santidad excelsa: *Los avisos, las Cautelas...*

Leyendo sus obras, se ven acá y allá diseminados —como columnas que sostienen el edificio, como puntales de duro hierro de las grandes construcciones modernas, sobre los cuales se levanta toda la fábrica—, se ven diseminados los pensamientos básicos del *Místico Doctor* perfectamente encadenados y explicados. Son los pensamientos dominantes en la ideología del *Santo* y que, solos, escuetos, grandiosos, los hallamos reunidos en sus *Avisos*.

No hay Kempis, ni pensador alguno, que le supere ni le iguale en fervor ni en profundidad.

No hay resumen más perfecto, ni más práctico, ni más lógico, para llegar a la santidad: para vencer las dificultades del camino, que conduce a ella y esclarecer sus dudas y tinieblas; para abrazarse regocijado con el dolor de la cruz, al

sentir el beso del amor divino; que llene el pecho de una fuerza y determinación jamás sentida y nos una con el mismo Dios.

Gran razón tenías al buscar esta joya y poderla traer continuamente contigo, alma fervorosa; aprópiate los afectos del que pudo y supo escribir la *Oración del alma enamorada*; vive esto que aquí se te ofrece tan brevemente y serás santa, y experimentarás lo que es amar a Dios.

Son los pensamientos y afectos del místico Doctor de la Iglesia; del gran psicólogo sobrenatural; del corazón enamorado de la luz divina como pocos; del que supo modelar santos y dar aliento para serlo, como los más aventajados directores de espíritu.

Ve lo que el último de los Carmelitas te presenta, deseando darte gusto en lo que hace tiempo buscabas.

*El Santo bendito*, Cantor del amor divino, nos alcance, alma fervorosa, que tú y yo tengamos esa dicha de ser también santos.

Dios, en su misericordia, tal te haga, cual yo para ti le pido.

Segovia, junto al Sepulcro del Santo en la fiesta de los Desposorios de la Virgen, de 1929.

UN CARMELITA DESCALZO.

## Nota a esta edición

Todo el texto de este librito está tomado del volumen tercero de la edición crítica que de los escritos de San Juan de la Cruz publicó en 1914 el P. Gerardo.

Los «avisos y sentencias espirituales» se han reeditado muchas veces desde el siglo XVII.

Esta edición es reproducción de la que hizo en 1929 en Segovia el P. Valentín de San José, siendo joven Prior del convento fundado por San Juan de la Cruz en la misma ciudad. Lleva el frente el piadoso prologuito, lleno de unción, que le puso el editor, muerto en olor de santidad en el Desierto Carmelitano de San José de Batuecas, en 1981.

*Codesal*

## CAUTELAS

**Que ha menester traer siempre delante de sí el que quisiere ser verdadero religioso y llegar en breve a la perfección, dirigidas a las carmelitas descalzas de Beas**

1. El religioso que quiere llegar en breve al santo recogimiento, silencio, espiritual desnudez y pobreza de espíritu, donde se goza el pacífico refrigerio del Espíritu Santo, y se llega un alma a unir con Dios, y se libra de todos los impedimentos de toda criatura de este mundo, y se defiende de las astucias y engaños del demonio, y libra de sí mismo, tiene necesidad de ejercitar los documentos siguientes:

2. Con ordinario cuidado, y sin otro trabajo ni otra manera de ejercicio, no faltando de suyo a lo que le obliga su estado, irá a gran perfección a mucha priesa, ganando todas las virtudes por junto y llegando a la santa paz.

3. Para lo cual es primero de advertir, que todos los daños, que el alma recibe, nacen de los enemigos del alma, que son: mundo, demonio y carne. El mundo es el enemigo menos dificultoso. El demonio es más oscuro de entender. La carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo.

4. Para vencer uno de estos enemigos, es menester vencerlos todos tres; y enflaquecido el uno, se enflaquecen esotros; y vencidos todos tres, no le queda al alma más guerra.

## CONTRA EL MUNDO

5. Para librarte perfectamente del daño que te puede hacer el mundo, has de usar de tres cautelas.

### Primera cautela

6. La primera es, que, acerca de todas las personas, tengas igual amor, igual olvido, ora sean deudos, ora no lo sean, quitando el corazón de aquéllos, tanto como de éstos; y aun en alguna manera más de los parientes, por temor que la

carne y sangre no se aviven con el amor natural, que entre los deudos siempre vive, el cual siempre conviene mortificar para la perfección espiritual. Tenlos a todos como por extraños y, de esta manera, cumples mejor con ellos que, poniendo la afición, que debes a Dios, en ellos. No ames a una persona más que a otra, que errarás; porque aquél es digno de más amor, que Dios ama más; y no sabes tú a cuál ama Dios más. Pero olvidándolos igualmente a todos, según te conviene para el santo recogimiento, te librarás para del yerro de más y menos en ellos. No pienses nada de ellos, ni bienes ni males; huye de ellos cuanto buenamente pudieres. Y si esto no guardas, no sabrás ser religioso, ni podrás llegar al santo recogimiento, ni librarte de las imperfecciones que esto trae consigo; y si en esto te quieres dar alguna licencia, o en uno o en otro te engañará el demonio, o tú a ti mismo, con algún color de bien o de mal. En hacer esto, hay seguridad; porque, de otra manera, no te podrás librar de las imperfecciones y daños que saca el alma de las criaturas.

## Segunda cautela

7. La segunda cautela contra el mundo, es acerca de los bienes temporales; en lo cual es menester, para librarse de veras de los daños de este género y templar la demasía del apetito, aborrecer toda manera de poseer. Ningún cuidado debes tener de ello; no de comida, no de vestido, no de otra cosa criada, ni del día de mañana, empleando este cuidado en otra cosa más alta, que es, buscar el reino de Dios, que los demás, como Su Majestad dice (1), nos será añadido; pues no ha de olvidarse de ti el que tiene cuidado de las bestias. Con esto adquirirás silencio y paz en los sentidos.

## Tercera cautela

8. La tercera cautela es muy necesaria para que te sepas guardar en el convento de todo daño acerca de los religiosos; la cual, por no la tener muchos, no solamente perdieron la paz y bien de su alma, pero vinieron y vienen ordinariamente

(1) Mat., VI 33.

a dar en muchos males y pecados. Esta es: que te guardes, con toda guarda, de no poner el pensamiento, y menos la palabra, en lo que pasa en la comunidad; qué sea o haya sido de algún religioso en particular; no de su condición, no de su trato, no de sus cosas, aunque más graves sean; ni con color de celo, ni de remedio, digas cosa alguna, sino a quien de derecho conviene decirlo a su tiempo; y jamás te escandalices ni maravilles de cosa que veas o entiendas, procurando tú guardar tu alma en el olvido de todo aquello.

9. Porque si quieres mirar en algo, aunque vivas entre ángeles, te parecerán muchas cosas no bien, por no entender tú la sustancia de ellas. Para lo cual toma ejemplo de la mujer de Lot, que, porque se alteró en la perdición de los sodomitas y volvió la vista atrás, a mirar lo que pasaba, la castigó el Señor volviéndola en estatua de sal (1). Para que entiendas, que quiere Dios que, aunque vivas entre demonios, de tal manera quiere que vivas entre ellos, que ni vuelvas la cabeza del pensamiento a sus cosas, sino que las dejes totalmente, procurando tú traer tu

(1) *Gén.*, XIX, 26.

alma pura y entera en Dios, sin que un pensamiento de eso ni de esotro te lo estorbe. Y para esto, ten por averiguado que, en los conventos y comunidades nunca ha de faltar algo en que tropezar; pues nunca faltan demonios que procuran derribar los santos; y Dios lo permite para ejercitarlos y probarlos. Y si tú no te guardas, como está dicho, como si no estuvieses en casa, no podrás ser verdaderamente religioso, aunque más hagas; ni llegar a la santa desnudez y recogimiento, ni librarte de los daños que hay en esto. Porque no lo haciendo así, aunque más buen fin y celo lleves, en uno o en otro, te cogerá el demonio; y harto cogido estás, cuando ya das lugar a distraer el alma en algo de ello. Acuérdate de lo que dice el Apóstol Santiago: *Si alguno piensa que es religioso no refrenando su lengua, la religión de éste vana es* (1). Lo cual se entiende no menos de la lengua interior que de la exterior.

## CONTRA EL DEMONIO

10. De tres cautelas debe usar el que aspira a

(1) *Jacob.*, 1, 26.

la perfección, para librarse del demonio, su segundo enemigo. Para lo cual se ha de advertir, que entre las muchas cautelas que el demonio usa para engañar a los espirituales, la más ordinaria es engañarlos debajo de especie de bien, y no debajo de especie de mal; porque ya sabe él que el mal conocido, apenas lo tomarán. Y así, siempre te has de recelar de lo que parece bueno, mayormente cuando no interviene obediencia. La seguridad y acierto en esto es el consejo de quien le debes tomar.

### **Primera cautela**

11. Sea la primer cautela que jamás, fuera de lo que de orden estás obligado, te muevas a cosa, por bien que parezca y llena de caridad, ahora para ti, ahora para otro cualquiera de dentro o fuera de casa, sin orden de la obediencia; y ganarás con esto mérito y seguridad. Excúsate de propiedad, y huirás del demonio y daños que no sabes, de que te pedirá Dios cuenta a su tiempo. Y si esto no guardas, en lo poco y en lo mucho, aunque más te parezca que aciertas, no podrás dejar de ser engañado del demonio, o en poco o en mucho. Y aunque no sea más que no regirte en

todo por la obediencia, ya yerras culpablemente; pues Dios más quiere obediencia que sacrificios (1), y las acciones del religioso no son suyas, sino de la obediencia; y si las sacare de ella, se las pedirán como perdidas.

## Segunda cautela

12. La segunda cautela sea, que jamás mires al prelado como a menos que a Dios, sea el prelado quien fuere; pues le tienes en su lugar. Y advierte, que el demonio, enemigo de humildad, mete mucho aquí la mano. Mirando así al prelado, es mucha la ganancia y aprovechamiento; y sin esto, grande la pérdida y el daño. Y así, con gran vigilancia, vela en no mirar a su condición, ni en su modo, ni en su traza, ni en otras maneras de proceder suyas; porque te harás tanto daño, que vendrás a trocar la obediencia de divina, en humana, moviéndote o no te moviendo, sólo por los modos que vieres visibles en el prelado, y no por Dios invisible a quien sirves en él. Y será tu obediencia vana, o tanto más infructuosa, cuan-

(1) I Reg. XV, 22.

do tú, por la adversa condición del prelado, más te agravas; o por la buena condición, te alegras. Porque te digo que, con hacer mirar en estos modos, a grande multitud de religiosos tiene el demonio arruinados en la perfección; y sus obediencias son de muy poco valor ante los ojos de Dios, por haberlos ellos puesto en estas cosas acerca de la obediencia. Si en esto no te haces fuerza, de manera que vengas a que no se te dé más que sea prelado uno que otro, por lo que a tu particular sentimiento toca, en ninguna manera podrás ser espiritual ni guardar bien tus votos.

### **Tercera cautela**

13. La tercera cautela derechamente contra el demonio es, que de corazón procures siempre humillarte: en el pensamiento, en la palabra y en la obra; holgándote del bien de los otros como del de ti mismo, y queriendo que los antepongan a ti en todas las cosas; y esto de verdadero corazón. Y de esta manera, vencerás el mal, en el bien y echarás lejos al demonio y traerás alegría de corazón; y esto procura ejercitar más, en los que menos te caen en gracia. Y sábetete que, si así no lo ejercitas, no llegarás a la verdadera caridad, ni

aprovecharás en ella. Y seas siempre más amigo de ser enseñado de todos, que de querer enseñar al que es menos que todos.

## **CONTRA LA CARNE**

14. De otras tres cautelas ha de usar el que quiere vencer a sí mismo y a su sensualidad, su tercer enemigo.

### **Primera cautela**

15. La primera cautela sea entender que no has venido al convento sino a que todos te labren y ejerciten; y así, para librarte de las imperfecciones y turbaciones, que se pueden ofrecer acerca de las condiciones y tratos de los religiosos, y sacar provecho de todo acaecimiento, conviene que pienses que todos son oficiales, como a la verdad lo son, los que están en el convento, para ejercitarte: que unos te han de labrar de palabra, otros de obra, otros de pensamiento contra ti; y que, en todo esto, has de estar sujeto como la imagen lo está al que la labra, y al que la pinta y al que la dora. Y si esto no guardas, no sabes vencer tu

sensualidad y sentimiento, ni sabrás haberte bien en el convento con los religiosos, ni alcanzarás la santa paz, ni te librarás de muchos tropiezos y males.

### **Segunda cautela**

16. La segunda cautela es, que jamás dejes de hacer las obras por la falta de gusto o sabor que en ellas hallares, si conviene al servicio de Dios que ellas se hagan; ni las hagas por solo el sabor o gusto que te dieren, si no conviene hacerlas tanto como las desabridas; porque, sin esto, es imposible ganes constancia y venzas tu flaqueza.

### **Tercera cautela**

17. La tercera cautela sea que nunca, en los ejercicios, el varón espiritual ha de poner los ojos en lo sabroso de ellos, para asirse de ellos, y por sólo aquello hacer los tales ejercicios; ni ha de huir lo amargo de ellos, antes de buscar lo trabajoso y desabrido, y abrazarlo. Con lo cual se pone freno a la sensualidad. Porque, de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás ni alcanzarás el amor de Dios.

## CUATRO AVISOS A UN RELIGIOSO PARA ALCANZAR LA PERFECCION

### Jesús

1. Pidióme su santa Caridad mucho en pocas palabras; para lo cual, era necesario mucho tiempo y papel. Viéndome, pues, falto de todas estas cosas, procuraré de resumirme y poner solamente algunos puntos o avisos, que en suma, contienen mucho; y que quien perfectamente los guardare alcanzará mucha perfección. El que quisiere ser verdadero religioso y cumplir con el estado que tiene prometido a Dios, y aprovechar en las virtudes y gozar de las consolaciones y suavidad del Espíritu Santo, no podrá, si no procura ejercitar, con grandísimo cuidado, los cuatro avisos siguientes que son: 1.º *Resignación*; 2.º *Mortificación*; 3.º *Ejercicios de virtudes*; 4.º *Soledad corporal y espiritual*.

## Aviso primero

2. Para guardar lo primero, que es *Resignación*, le conviene que, de tal manera viva en el monasterio, como si otra persona en él no viviese; y así, jamás se entrometa, ni de palabra ni de pensamiento, en las cosas que pasan en la comunidad, ni de los particulares; no queriendo notar ni sus bienes, ni sus males, ni sus condiciones; y aunque se hunda el mundo, ni querer advertir, ni entrometerse en ello, por guardar el sosiego de su alma, acordándose de la mujer de Lot, que, porque volvió la cabeza a mirar los clamores y ruido de los que perecían, se volvió en dura piedra. Esto ha menester guardar con gran fuerza; porque con ello se librá de muchos pecados e imperfecciones y guardará el sosiego y quietud de su alma con mucho aprovechamiento delante de Dios y de los hombres. Y esto se mire mucho; que importa tanto, que, por no guardar muchos religiosos, no sólo nunca les lucieron las otras obras de virtud y religión que hicieron, mas fueron siempre hacia atrás de mal en peor.

## Aviso segundo

3. Para obrar lo segundo y aprovecharse en ello, que es *Mortificación*, le conviene, muy de veras, poner en su corazón esta verdad, y es: que no ha venido a otra cosa al convento, sino para que le labren y ejerciten en la virtud; y que es como la piedra, que la han de pulir y labrar antes que la asienten en el edificio. Y así, ha de entender que, todos los que están en el convento, no son más que oficiales que tiene Dios allí puestos, para que solamente le labren y pulan en mortificación; y que unos le han de labrar con la palabra, diciéndole lo que no quisiera oír; otros, con la obra, haciendo contra él lo que no quisiera sufrir; otros, con la condición, y siéndole molestos y pesados en sí y en su manera de proceder; otros, con los pensamientos, sintiendo en ellos o pensando en ellos que no le estiman ni aman; y todas estas mortificaciones y molestias, debe sufrir con paciencia interior, callando por amor de Dios, entendiendo que no vino a la religión para otra cosa, sino para que lo labrasen, y así, fuese digno del cielo; que si para esto no fuera, no había para qué venir a la religión, sino estarse en el mundo buscando su consuelo, honra y crédito, y sus anchuras.

4. Y este segundo aviso es totalmente necesario al religioso, para cumplir con su estado y hallar la verdadera humildad, quietud interior y gozo en el Espíritu Santo. Y si así no lo ejercita, ni sabe ser religioso, ni aun a lo que vino a la religión, ni sabe buscar a Cristo, sino a sí mismo; ni hallará paz en su alma, ni dejará de pecar y turbarse muchas veces; porque nunca han de faltar ocasiones en la religión, ni Dios quiere que falten; porque como trae allí a las almas para que se prueben y purifiquen, como el oro con fuego y martillo, conviene que no falten pruebas y tentaciones de hombres y de demonios, fuego de angustias y desconsuelos. En las cuales cosas se ha de ejercitar el religioso, procurando llevarlas siempre con paciencia y conformidad con la voluntad de Dios, y no llevarse de manera que, en lugar de aprobarle Dios en la aprobación, le venga a reprobar por no haber querido llevar la cruz de Cristo con paciencia. Por no entender muchos religiosos que vinieron a esto, sufren mal a los otros, los cuales, al tiempo de la cuenta, se hallarán muy confusos y burlados.

### **Aviso tercero**

5. Para obrar lo tercero, que es *Ejercicio de virtudes*, le conviene tener constancia en obrar

las cosas de su religión y de la obediencia, sin ningún respeto de mundo, sino solamente por Dios; y para hacer esto así y sin engaño, nunca ponga los ojos en el gusto o disgusto que se le ofrece en la obra, para hacerla o dejarla de hacer, sino a la razón que hay de hacerla por Dios. Y así ha de hacer todas las cosas sabrosas o desabridas con este solo fin, de servir a Dios con ellas.

6. Y para obrar fuertemente y con esta constancia, y salir presto a luz con las virtudes, tenga siempre cuidado de inclinarse más a lo dificultoso que a lo fácil, a lo áspero que a lo suave, y a lo penoso de la obra y desabrido, que a lo sabroso y gustoso de ella, y no andar escogiendo lo que es menos cruz, pues es carga liviana; y cuanto más carga, más leve es, llevada por Dios. Procure también siempre que los hermanos sean preferidos a él en todas las comodidades, poniéndose siempre en el más bajo lugar, y esto muy de corazón; porque este es el modo de ser mayor en lo espiritual, como nos dice Dios en su Evangelio: *Qui se humiliat exaltabitur* (1).

(1) Luc., XIV, 11.

## Aviso cuarto

7. Para obrar lo cuarto, que es *Soledad*, le conviene tener todas las cosas del mundo por acabadas; y así cuando, por no poder más, las hubiere de tratar, sea tan desasidamente como si no fuesen.

8. Y de las cosas de allá fuera no tenga cuenta ninguna; pues Dios le ha sacado y descuidado de ellas; el negocio que pudiera tratar por tercera persona, no lo haga por sí mismo, porque le conviene mucho; ni querer ver a nadie, ni que nadie le vea. Y advierta mucho que, si a cualquiera de los fieles ha Dios de pedir estrecha cuenta de una palabra ociosa, ¿cuánto más al religioso, que tiene su vida y obras consagradas a Dios, se las ha de pedir todas el día de su cuenta?

9. No quiero decir por esto que deje de hacer el oficio que tiene, y cualquiera otro que la obediencia le mandare con toda la solicitud posible y que fuese necesaria; sino que de tal manera lo haga, que nada se le pegue en él de culpa; porque esto no lo quiere Dios ni la obediencia. Para esto, procure ser continuo en la oración, y, en medio de los ejercicios corporales, no la deje; ahora coma, ahora beba, o hable, o trate con seglares,

o haga cualquiera otra cosa, siempre ánde deseando a Dios y aficionando a él su corazón; que es cosa muy necesaria para la soledad interior, en la cual se requiere no dejar el alma parar ningún pensamiento que no sea enderezado a Dios, y en olvido de todas las cosas que son y pasan en esta mísera y breve vida. En ninguna manera quiera saber cosa, sino sólo cómo servirá más a Dios y guardará mejor las cosas de su instituto.

10. Si estas cuatro cosas guardare su Caridad con cuidado, muy en breve será perfecto: las cuales de tal manera se ayudan una a otra, que si en una faltare lo que por las otras fuere aprovechando y ganando, por aquella en que falta, se le va perdiendo.

## GRADOS DE PERFECCION

1. No hacer un pecado por cuanto hay en el mundo, ni hacer ningún venial a sabiendas, ni imperfección conocida.

2. Procurar andar siempre en la presencia de Dios o real, o imaginaria, o unitiva, conforme con las obras se compadeciere.

3. No hacer cosa ni decir palabra notable que no la dijera o hiciera Cristo, si estuviera en el estado que yo estoy y tuviera la edad y salud que yo tengo.

4. Procure en todas las cosas la mayor honra y gloria de Dios.

5. Por ninguna ocupación dejar la oración mental, que es sustento del alma.

6. No dejar el examen de conciencia por las ocupaciones, y por cada falta, hacer alguna penitencia.

7. Tener gran dolor por cualquier tiempo pedido, o que se le pasa en que no ame a Dios.

8. En todas las cosas altas y bajas tenga por fin a Dios, porque de otra manera no crecerá en perfección y mérito.

9. Nunca falte en la oración; y cuando tuviere sequedad y dificultad, por el mismo caso, persevere en ella; porque quiere Dios muchas veces ver lo que tiene en su alma; lo cual no se prueba en la facilidad y gusto.

10. Del cielo y de la tierra siempre lo más bajo y el lugar y oficio más ínfimo.

11. Nunca se entrometa en lo que no le es mandado, ni porfíe en cosa alguna, aunque sea el que tiene razón; y en lo que le fuese mandado, si le dieren el pie (como dicen), no se tome la mano, que algunos se engañan en esto, entendiendo que tienen obligación de hacer lo que nada les obliga, si bien lo mirasen.

12. De las cosas ajenas, buenas o malas, nunca tenga cuenta; porque allende del peligro que hay de pecar, es causa de distracciones y poco espíritu.

13. Procure siempre confesarse con mucho conocimiento de su miseria y con claridad y pureza.

14. Aunque las cosas de su obligación y oficio se le hagan dificultosas y acedas no desmaye

por entonces en ellas; porque no ha de ser siempre así; y Dios, que prueba el alma fingiendo trabajo en el precepto, de allí a poco le hará sentir el bien y ganancia.

15. Siempre se acuerde que todo lo que por él pasare, próspero o adverso, viene de Dios, para que así, ni en lo uno se ensoberbezca, ni en lo otro desmaye.

16. Acuérdate siempre cómo no ha venido más de a ser santo; y así no admita reinar cosa en su alma que no encamine a santidad.

17. Siempre sea amigo más de dar a otros contento que a sí mismo; y así no tendrá envidia ni propiedad acerca del prójimo. Esto se entiende en lo que fuese según perfección; porque se enoja Dios mucho contra los que no anteponen lo que a él place al beneplácito de los hombres.

## AVISOS Y SENTENCIAS ESPIRITUALES

### Prólogo

También, oh Dios mío y deleite mío, en estos dichos de luz y amor de Ti, se quiso mi alma emplear por amor de Ti; porque ya que yo, teniendo la lengua de ellos, no tengo la obra y virtud de ellos, que es con lo que, Señor mío, te agradas, más que con el lenguaje y sabiduría de ellos, otras personas, provocadas por ellos, por ventura aprovechen en tu servicio y amor, en que yo falto, y tenga mi alma en qué se consolar de que haya sido ocasión que, lo que falta en ella, halles en otros.

Amas Tú, Señor, la discreción; amas la luz; amas el amor sobre las demás operaciones del alma. Por eso estos dichos serán de discreción para el caminante, de luz para el camino, y de amor en el caminar. Quédese, pues, lejos la retó-

rica del mundo; quédense las parlerías y elocuencia seca de la humana sabiduría, flaca y engañosa, de que nunca tú gustas, y hablemos palabras al corazón, bañadas en dulzor y amor, de que tú bien gustas, quitando, por ventura, delante, ofendículos y tropiezos a muchas almas, que tropiezan no sabiendo, y no sabiendo van errando, pensando que aciertan, en lo que es seguir a tu dulcísimo Hijo Nuestro Señor Jesucristo, y hacerse semejantes a él en vida, condiciones y virtudes, en la forma de la desnudez y pobreza de su espíritu. Mas dale tú, Padre de misericordia; porque sin ti no se hará nada, Señor.

\* \* \*

1. Siempre el Señor descubrió los tesoros de su sabiduría y espíritu a los mortales; mas ahora que la malicia va descubriendo más su cara, mucho los descubre.

2. Oh Señor Dios mío, ¿quién te buscará con amor puro y sencillo que te deje de hallar muy a su gusto y voluntad, pues que tú te muestras primero y sales al encuentro a los que te desean?

3. Aunque el camino es llano y suave para los

hombres de buena voluntad, el que camina, caminará poco, y con trabajo, si no tiene buenos pies, y ánimo y porfía animosa en eso mismo.

4. Más vale estar cargado junto al fuerte, que aliviado junto al flaco; cuando estás cargado, estás junto a Dios, que es tu fortaleza, el cual está con los atribulados; cuando estás aliviado, estás junto a ti, que eres tu misma flaqueza; porque la virtud y fuerza del alma, en los trabajos de paciencia crece y se confirma.

5. El que solo quiere estar, sin arrimo de maestro y guía, será como el árbol que está solo y sin dueño en el campo, que por más fruta que tenga, los viadores se la cogerán y no llegará a sazón.

6. El árbol cultivado y guardado, con el beneficio de su dueño, da la fruta en el tiempo que de él se espera.

7. El alma sola, sin maestro, que tiene virtud, es como el carbón encendido que está solo: antes se irá enfriando que encendiendo.

8. El que a solas cae, a solas se está caído, y tiene en poco su alma; pues de sí solo la fía.

9. Pues no temes el caer a solas, ¿cómo presumes de levantarte a solas?; mira que más pueden dos juntos que uno solo.

10. El que cargado cae, dificultosamente se levantará cargado.
11. Y el que cae ciego, no se levantará ciego solo; y si se levantara solo, encaminará por donde no conviene.
12. Más quiere Dios de ti el menor grado de pureza de conciencia que cuantas obras puedes hacer.
13. Más quiere Dios en ti el menor grado de obediencia y sujeción que todos esos servicios, que le piensas hacer.
14. Más estima Dios en ti el inclinarte a la sequedad y al padecer por su amor, que todas las consolaciones y visiones espirituales, y meditaciones que puedas tener.
15. Niega tus deseos y hallarás lo que desea tu corazón; ¿qué sabes tú si tu apetito es según Dios?
16. ¡Oh dulcísimo amor de Dios mal conocido! el que halló sus venas, descansó.
17. Pues se te ha de seguir doblada amargura de cumplir tu voluntad, no la quieras cumplir aunque quedes en amargura.
18. Más indecencia e impureza lleva el alma para ir a Dios si lleva en sí el menor apetito de cosa del mundo, que si fuese cargada de todas las

feas y molestas tentaciones y tinieblas que se pueden decir, con tal que su voluntad racional no las quiera admitir; antes el tal, entonces puede confiadamente llegar a Dios, por hacer la voluntad de su Majestad que dice: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os recrearé».

19. Más agrada a Dios el alma que con sequedad y trabajo se sujeta a lo que es razón, que la que faltando en esto, hace todas sus cosas con consolación.

20. Más agrada a Dios una obra, por pequeña que sea, hecha en escondido, no teniendo voluntad de que se sepa, que mil hechas con gana de que las sepan los hombres; porque el que con purísimo amor obra por Dios, no solamente no se le da nada de lo que vean los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios, el cual, aunque nunca lo hubiese de saber, no cesaría de hacerle los mismos servicios con la misma alegría y pureza de amor.

21. La obra pura y entera hecha por Dios, en el seno puro, hace reino entero para su dueño.

22. Dos veces trabaja el pájaro que se asentó en la liga, es a saber: en desasirse y limpiarse de ella; y de dos maneras pena el que cumple su

apetito: en desasirse, y, después de desasido, en purgarse de lo que de él se le pega.

23. El que de los apetitos no se deja llevar, volará ligero según el espíritu, como el ave a que no falta pluma.

24. La mosca que a la miel se arrima, impide su vuelo; y el alma que se quiere estar asida al sabor del espíritu, impide su libertad y contemplación.

25. No te hagas presente a las criaturas, si quieres guardar el rostro de Dios claro y sencillo en tu alma; mas vacía y enajena mucho tu espíritu de ellas, y andarás en divinas luces; porque Dios no es semejante a ellas.

26. El espíritu bien puro no se mezcla con extrañas advertencias ni humanos respetos; sino sólo en soledad de todas las formas, interiormente con sosiego sabroso se comunica con Dios, porque su conocimiento es en silencio divino.

27. El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente.

28. El alma dura en su amor propio, se endurece. Si tú, en tu amor, oh buen Jesús, no suavizas el alma, siempre perseverará en su natural dureza.

29. El que la ocasión pierde, es como el que soltó el ave de la mano, que no la volverá a cobrar.

30. No te conocía yo a ti, Señor mío, porque todavía quería saber y gustar cosas.

31. Múdese todo muy enhorabuena, Señor Dios, porque hagamos asiento en ti.

32. Un solo pensamiento del hombre vale más que todo el mundo; por tanto sólo Dios es digno de él.

33. Para lo insensible, lo que no siente; para lo sensible, el sentido, y para el espíritu de Dios, el pensamiento.

34. Mira que tu ángel custodio no siempre mueve el apetito a obrar, aunque siempre alumbraba la razón; por tanto, para obrar virtud, no esperes al gusto, que bástate la razón y entendimiento.

35. No da lugar el apetito a que le mueva el ángel, cuando está puesto en otra cosa. Secado se ha mi espíritu, porque se olvidó de apacentarse en ti.

36. Eso que pretendes y lo que más deseas, no lo hallarás por esa vía tuya, ni por la alta contemplación, sino en la mucha humildad y rendimiento de corazón.

37. No te canses, que no entrarás en el sabor y suavidad de espíritu, si no te dieres a la mortificación de todo eso que quieres.

38. Mira, que la flor más delicada, más presto

se marchita y pierde su olor; por tanto, guárdate de querer caminar por espíritu de sabor, porque no serás constante; mas escoge para ti un espíritu robusto, no asido a nada, y hallarás dulzura y paz en abundancia; porque la sabrosa y durable fruta, en tierra fría y seca se coge.

39. Cata que tu carne es flaca y que ninguna cosa del mundo puede dar fortaleza a tu espíritu, ni consuelo; porque lo que nace del mundo, mundo es, y lo que nace de la carne, carne es, y el buen espíritu nace del espíritu de Dios, que se comunica, no por mundo ni carne.

40. Entra en cuenta con tu razón para hacer lo que ella te dice en el camino de Dios y valdráte más para con tu Dios que todas las obras, que, sin esta advertencia, haces, y que todos los sabores espirituales que pretendes.

41. Bienaventurado el que, dejado aparte su gusto e inclinación, mira las cosas en razón y justicia para hacerlas.

42. El que obra razón, es como el que come sustancia; y el que se mueve por el gusto de su voluntad, como el que come fruta floja.

43. Tú, Señor, vuelves con alegría y amor a levantar al que te ofende, y yo no vuelvo a levantar y honrar al que me enoja a mí.

44. Oh poderoso Señor, si una centella del imperio de tu justicia tanto hace en el príncipe mortal, que gobierna y mueve las gentes, ¿qué hará tu omnipotente justicia sobre el justo y el pecador?

45. Si purificares tu alma de extrañas posesiones y apetitos, entenderás en espíritu las cosas; y si negares el apetito en ellas, gozarás de la verdad de ellas, entendiendo en ellas lo cierto.

46. Señor Dios mío, no eres tú extraño a quien no se extraña contigo; ¿cómo dicen que te ausentas tú?

47. Verdaderamente aquel tiene vencidas todas las cosas que ni el gusto de ellas le mueve a gozo, ni el desabrimiento le causa tristeza.

48. Si quieres venir al santo recogimiento, no has de venir admitiendo, sino negando.

49. Yéndome yo, Dios mío, por doquiera contigo, por doquiera me irá como yo quiero para ti.

50. No podrá llegar a la perfección el que no procura satisfacerse con nonada, de manera que la concupiscencia natural y espiritual estén contentas en vacío: que para llegar a la suma tranquilidad y paz de espíritu, esto se requiere; y de esta manera el amor de Dios en el alma pura y sencilla casi frecuentemente está en acto.

51. Mira que, pues Dios es inaccesible, no repares en cuanto tus potencias pueden comprender y tu sentido sentir; porque no te satisfagas con menos y pierda tu alma la ligereza conveniente para ir a él.

52. Como el que tira el carro la cuesta arriba, así camina para Dios el alma que no sacude el cuidado y apaga el apetito.

53. No es de voluntad de Dios que el alma se turbe de nada: ni que padezca trabajos; que, si los padece en los adversos casos del mundo, es por la flaqueza de su virtud; porque el alma del perfecto se goza en lo que se pena la imperfecta.

54. El camino de la vida, de muy poco bullicio y negociación es, y más requiere mortificación de la voluntad que mucho saber. El que tomare de las cosas y gustos lo menos, andará más por él.

55. No pienses que el agradar a Dios está tanto en obrar mucho como en obrarlo con buena voluntad, sin propiedad y respetos.

56. A la tarde te examinarán en el amor. Aprende a amar como Dios quiere ser amado y deja tu condición.

57. Cata que no te entrometas en cosas ajenas, ni aun las pases por tu memoria; porque quizá no podrás tú cumplir con tu tarea.

58. No pienses que, porque en aquél no relucen las virtudes que tú piensas, no será precioso delante de Dios, por lo que tú no piensas.

59. No sabe el hombre gozarse bien ni dolerse bien, porque no entiende la distancia del bien y del mal.

60. Mira que no te entristezcas de repente de los casos adversos del siglo, pues que no sabes el bien que traen consigo ordenado, en los juicios de Dios para el gozo sempiterno de los escogidos.

61. No te goces en las prosperidades temporales, pues no sabes de cierto que te aseguran la vida eterna.

62. En la tribulación, acude luego a Dios confiadamente y serás esforzado, y alumbrado y enseñado.

63. En los gozos y gustos, acude luego a Dios con temor y verdad, y no serás engañado, ni envuelto en vanidad.

64. Toma a Dios por esposo y amigo con quien te andas de continuo, y no pecarás, y sabrás amar, y haranse las cosas necesarias prósperamente para ti.

65. Sin trabajo sujetarás las gentes y te servirán las cosas, si te olvidares de ellas y de ti mismo.

66. Date el descanso echando de ti cuidados y no se te dando nada de cuanto acaece, y servirás a Dios a su gusto y holgarás en él.

67. Mira que no reina Dios sino en el alma pacífica y desinteresada.

68. Aunque obres muchas cosas, si no aprendes a negar tu voluntad y sujetarte, perdiendo cuidado de ti y de tus cosas, no aprovecharás en la perfección.

69. ¿Qué aprovecha dar a Dios una cosa, si él te pide otra? Considera lo que Dios querrá, y hazlo; que por ahí satisfacerás mejor tu corazón que con aquello a que tú te inclines.

70. ¿Cómo te atreves a holgarte tan sin temor, pues has de parecer delante de Dios a dar cuenta de la menor palabra y pensamiento?

71. Mira que son muchos los llamados y poco los escogidos, y que si tú de ti no tienes cuidado, más cierta está tu perdición que tu remedio, mayormente siendo la senda que guía a la vida eterna tan estrecha.

72. No te alegres vanamente, pues sabes cuántos pecados has hecho y no sabes cómo está Dios contigo; sino teme con confianza.

73. Pues que en la hora de la cuenta te ha de pesar de no haber empleado este tiempo en ser-

vicio de Dios; ¿por qué no le ordenas y empleas ahora como lo querrías haber hecho cuando te estés muriendo?

74. Si quieres que en tu espíritu nazca la devoción y que crezca el amor de Dios y apetito de las cosas livianas, limpia el alma de todo apetito, y asimiento y pretensión, de manera que no te se dé nada por nada; porque así como el enfermo, echado fuera el mal humor, luego siente el bien de la salud, y le nace gana de comer, así tú convalecerás en Dios si en lo dicho te curas; y sin ello, aunque hagas, no aprovecharás.

75. Si deseas hallar la paz y consuelo de tu alma, y servir a Dios de veras no te contentes con eso que has dejado, porque por ventura te estás en lo que de nuevo andas tan impedido o más que antes; mas deja todas esotras cosas que te quedan y apártate a una sola que lo trae todo consigo, que es la soledad santa, acompañada con oración y santa y divina lección, y allí persevera en olvido de todas las cosas; que, si de obligación no te incumben, más agradarás a Dios en saberte guardar y perfeccionar a ti mismo, que en granjearlas todas juntas; porque, ¿qué le aprovechará al hombre ganar todo el mundo si *deja perder el alma?*

## Imitación de Cristo

76. El aprovechar no se halla sino imitando a Cristo, que es el camino, la verdad, y la vida y la puerta por donde ha de entrar el que quisiere salvarse. De donde todo espíritu que quiere ir por dulzuras y facilidad, y huye de imitar a Cristo, yo no le tendría por bueno.

77. El primer cuidado que se halle en ti, procura ser una ansia ardiente y afecto de imitar a Cristo en todas tus obras, estudiando de haberte en cada una de ellas con el modo que el mismo Señor se hubiera.

78. Cualquier gusto que se te ofreciere a los sentidos, como no sea puramente para honra y gloria de Dios, renúncialo y quédate vacío de él por amor de Jesucristo, el cual, en esta vida, no tuvo otro gusto, ni lo quiso, que hacer la voluntad de su Padre: lo cual llamaba él su comida y manjar.

79. Nunca tomes por ejemplo al hombre en lo que hubieres de hacer, por santo que sea; porque te pondrá el demonio delante sus imperfecciones; sino imita a Jesucristo, que es sumamente perfecto y sumamente santo, y nunca errarás.

80. Crucificado interior y exteriormente con

Cristo, vivirá en esta vida con hartura y satisfacción de su alma, poseyéndola en su paciencia.

81. Bástele Cristo, crucificado, y con él pene y descanse, y sin él ni pene ni descanse; y, por esto, aniquilarse en todas las cosas exteriores y propiedades interiores.

82. El que hace algún caso de sí, ni se niega ni sigue a Cristo.

83. Si quieres llegar a poseer a Cristo, jamás le busques sin la cruz.

84. El que no busca la cruz de Cristo, no busca la gloria de Cristo.

85. Desea hacerte algo semejante en el padecer a este gran Dios nuestro humillado y crucificado; pues que esta vida, si no es para imitarle, no es buena.

86. Ame mucho los trabajos, y téngalos en poco, por caer en gracia al Esposo que tiene; que por ella no dudó morir.

87. ¿Qué sabe el que por Cristo no sabe padecer? Cuando se trata de trabajos, cuanto mayores y más graves son, tanto mejor es la suerte del que los padece.

88. Desear entrar en las riquezas y regalos de Dios, es de todos; mas desear entrar en los trabajos y dolores por el Hijo de Dios, es de pocos.

89. Es conocido muy poco Jesucristo de los que se tienen por sus amigos; pues los vemos andar buscando en él sus consolaciones y no sus amarguras.

## **Virtudes teologales**

90. Porque las virtudes teologales tienen por oficio apartar el alma de todo lo que es menos de Dios, lo tienen consiguientemente de juntarlas con Dios.

91. Sin caminar de veras por el ejercicio de estas tres virtudes, es imposible llegar a la perfección de amor con Dios.

## **Fe**

92. Fe sencilla para buscar a Dios. La luz que aprovecha en lo exterior para no caer, es al revés en las cosas de Dios: de manera que es mejor no ver, y tiene el alma más seguridad.

93. El camino de la fe es el sano y seguro.

94. Por éste han de caminar las almas para ir adelante en la virtud, cerrando los ojos a todo lo que es del sentido e inteligencia clara y particular.

95. Cuando las inspiraciones son de Dios, siempre van reguladas por motivos de la ley de Dios y de la fe, por cuya perfección ha de ir el alma siempre allegándose más a Dios.

96. El alma que camina arrimada a las luces y verdades de la fe, va segura de errar; porque, de ordinario, nunca yerra sino por sus apetitos o gustos, discursos o inteligencias propias, en las cuales, de ordinario, excede o falta; y de ahí se inclina a lo que no conviene.

97. Con la fe, camina el alma muy amparada contra el demonio, que es el más fuerte y astuto enemigo: que por eso San Pedro no halló otro mayor amparo contra el demonio cuando dijo: «Resistidle fuertes en la fe».

98. Para que el alma vaya a Dios y se una con él, antes ha de ir comprendiendo, que comprendiendo, en olvido total de criaturas; porque se ha de trocarlo conmutable y comprensible de ellas, por lo inconmutable e incomprensible, que es Dios.

99. Siendo cierto que, en esta vida, más conocemos a Dios por lo que no es que por lo que es, de necesidad, para caminar a él, ha de ir negando el alma hasta lo último que pueda negar de sus aprensiones, así naturales como sobrenaturales.

100. Todas las aprensiones y noticias de cosas sobrenaturales, no pueden ayudar al amor de Dios tanto cuanto el menor acto de la vida y esperanza, que se hace en desnudez de todo eso.

101. Como en la generación natural no se puede introducir una forma sin que primero se expela del sujeto la forma contraria, que es impedimento a la otra, así en tanto que el alma se sujeta al espíritu sensible y animal, no puede entrar en ella el espíritu puro espiritual.

102. El mayor recogimiento, que puede tener el alma, es la fe, en la cual le alumbra el Espíritu Santo; porque cuanto más pura y esmerada está el alma en perfección de viva fe, más tiene de caridad infusa de Dios y más participa de luces y dones sobrenaturales.

103. Una de las grandezas y mercedes que, en esta vida, hace Dios a un alma, aunque no de asiento, sino por vía de paso, es darle claramente a entender y sentir tan altamente de Dios, que entiende claro, que no se puede entender ni sentir del todo.

104. El alma que estriba en algún saber suyo, gustar o sentir, siendo todo esto muy poco y disímil de lo que es Dios para ir por este camino, fácilmente yerra o se detiene, por no se quedar bien ciega en fe, que es su verdadera guía.

105. Cosa es digna de espanto lo que pasa en nuestros tiempos, que cualquier alma de por ahí, con cuatro maravedises de consideración, si sienten algunas hablas en algún recogimiento, luego lo bautizan todo por de Dios, y suponen que es así, diciendo: díjome Dios, respondióme Dios; y no es así, sino que ellas mismas se lo responden con la gana que tienen de ello.

106. El que en este tiempo quisiera preguntar a Dios y tener alguna visión o revelación, parece que haría grave agravio a Dios, no poniendo totalmente los ojos en Cristo; porque le podía Dios responder, diciendo: éste es mi Hijo, muy amado en quien yo me complací, oid a él sin buscar nuevas maneras de enseñanzas; porque en él lo he dicho y revelado todo cuanto se puede desear y pedir, dándole por vuestro hermano, maestro, compañero, precio y premio.

107. En todo nos habemos de guiar por la doctrina de Cristo y de su Iglesia, y por esa vía remediar nuestras ignorancias y flaquezas espirituales, que para todo hallaremos por este camino abundante medicina; y lo que de él se apartare, no sólo es curiosidad, sino mucho atrevimiento.

108. No se ha de creer cosa por vía sobrena-

tural, sino sólo lo que dijere con la enseñanza de Cristo y sus ministros.

109. El alma que pretende revelaciones, peca venialmente, por lo menos; y quien lo manda y consiente, también, aunque más fines buenos tenga; porque no hay necesidad en nada de eso, habiendo razón natural y ley evangélica por donde regirse en todas las cosas.

110. El alma que apetece revelaciones de Dios, va disminuyendo la perfección de regirse por la fe, y abre la puerta al demonio, para que la engañe en otras semejantes, que él sabe bien disfrazar para que parezcan buenas.

111. La sabiduría de los Santos es saber enderezar la voluntad con fortaleza de Dios, obrando con perfección su ley y sus santos consejos.

## **Esperanza**

112. Quien mueve y vence a Dios es la esperanza porfiada; y así, para conseguir la unión de amor, le conviene al alma caminar con la esperanza sólo en Dios; y sin ella no alcanzará nada.

113. La esperanza viva en Dios, da al alma tal animosidad y levantamiento a las cosas de la vida eterna, que en comparación de lo que allí se

espera, todo lo del mundo le parece, como es la verdad, seco, lacio y muerto y de ningún valor.

114. Con la esperanza, se desnuda y despoja el alma de todas las vestiduras y trajes del mundo; no poniendo su corazón en nada, ni esperando en nada de lo que hay o ha de haber en él, viviendo solamente vestida de esperanza de vida eterna.

115. Con la esperanza viva de Dios, tiene el alma tan levantado su corazón del mundo y tan libre de sus asechanzas, que no sólo no le puede tocar y asirme pero ni alcanzarle de vista.

116. Traiga íntimo deseo de que Su Majestad le dé todo lo que sabe que le falta para su honra y gloria.

117. Trae ordinaria confianza en Dios, estimando en ti y en los hermanos lo que Dios más estima, que son los bienes espirituales.

118. Cuando Dios más quiere dar, tanto más hace desear, hasta dejarnos vacíos, para llenarnos de bienes.

119 Tanto se agrada Dios de la esperanza con que el alma siempre le está mirando, sin poner en otra cosa los ojos, que es verdad decir que: tanto alcanza cuanto espera.

## Temor de Dios

120. Aunque todas las cosas sucedan al hombre prósperamente, y, como dicen, a pedir de boca, antes se debe recelar, que gozarse; pues en aquello crece la ocasión de olvidar a Dios y peligro de ofenderle.

## Caridad

121. La fortaleza del alma consiste en sus potencias, pasiones y apetitos. Las cuales, si la voluntad endereza en Dios y las desvía de todo lo que no es Dios, entonces guarda el alma su fortaleza para Dios, y ama a Dios de toda su fortaleza, como el mismo Señor manda.

122. La Caridad es a manera de una excelente toga colorada, que no sólo da gracia, hermosura y vigor a lo blanco de la fe y verde de la esperanza, sino a todas las virtudes; porque, sin caridad, ninguna virtud es graciosa delante de Dios.

123. El amor no consiste en sentir grandes cosas, sino en tener gran desnudez y padecer por el Amado.

124. Buscar a Dios en sí, es carecer de toda

consolación por Dios; inclinarse a escoger todo lo más desabrido, ahora de Dios, ahora del mundo; esto es amor de Dios.

125. En esto se conoce el que de veras ama a Dios, si no se contenta con alguna cosa menos que Dios.

126. El cabello que se peina a menudo, estará esclarecido y no tendrá dificultad en peinarle cuantas veces quisiere; y el alma que a menudo examina sus pensamientos, palabras y obras, que son sus cabellos, obrando por amor de Dios todas las cosas, muy claro tendrá su cabello, y mirará su Esposo en el cuello de su amada, y quedará preso en él, y lllagado en uno de sus ojos, que es esta pureza de intención con que obrar todas las cosas.

127. El cabello se ha de empezar a peinar desde lo alto de la cabeza, si queremos que esté esclarecido; y todas nuestras obras se han de comenzar de lo más alto del amor de Dios, si queremos que sean puras y claras.

128. Refrene mucho la lengua y el pensamiento y traiga de ordinario el afecto en Dios, y calentársele ha el Espíritu divino mucho.

129. Toda la bondad que tenemos es prestada, y Dios la tiene propia: obra Dios, y su obra es Dios.

130. Más se granjea en los bienes de Dios en una hora que con los nuestros toda la vida.

131. Más hace Dios, en cierta manera, en purificar a un alma de las contrariedades de los apetitos, que en criarla de la nada; porque ésta no resiste a Su Majestad, y el apetito de criaturas, sí.

132. Lo que pretende Dios es hacernos dioses por participación, siéndolo El por naturaleza, como el fuego convierte todas las cosas en fuego.

133. El alma que quiere que Dios se le entregue todo, se ha de entregar toda, sin dejar nada para sí.

134. Los nuevos e imperfectos amadores son como el vino nuevo, que fácilmente se malean, hasta que cuezan las heces de las imperfecciones y se acaben los hervores y gustos gruesos del sentido.

135. Las pasiones tanto reinan en el alma y las combaten, cuanto la voluntad está menos fuerte en Dios y más pendiente de criaturas; porque entonces con mucha facilidad se goza de cosas que no merecen gozo; espera lo que no trae provecho, se duele de lo que por ventura se había de gozar y teme donde no hay que temer.

136. Enojan mucho a la Majestad Divina los

que pretendiendo el manjar de Espíritu, no se contentan con solo Dios, sino que quieren entrometer el apetito y afición de otras cosas.

137. El que quiere amar otra cosa con Dios, sin duda tiene en poco a Dios; pues que pone en una balanza con Dios lo que sumamente dista de él.

138. Como el enfermo está debilitado para obrar, así, el alma que está flaca en el amor de Dios, lo está para obrar virtudes perfectas.

139. Buscarse a sí mismo en Dios es buscar los regalos y recreaciones de Dios, lo cual es contrario al amor puro de Dios.

140. Grande mal es tener más ojo a los bienes de Dios, que al mismo Dios, oración y desapropio.

141. Muchos hay que andan a buscar en Dios su consuelo y gusto y a que les conceda Su Majestad mercedes y dones; mas los que pretenden agradar y darle algo a su costa, pospuesto y particular interés, son muy pocos.

142. Pocos espirituales, aun de los que se tienen por muy levantados en virtud, alcanzan la perfecta determinación en el bien obrar; porque nunca se acaban de perder en algunos puntos de mundo, o de su natural, no mirando al qué dirán, o qué parecerá, para hacer las obras perfectas y desnudas por Cristo.

143. Tanto reina, así en los espirituales como en los hombres comunes, el apetito de la propia voluntad y gusto en las obras que hacen, que apenas se hallará uno que puramente se mueva a obrar por Dios, sin arrimo de algún interés de consuelo o gusto, u otro respecto.

144. Algunas almas llaman a Dios su Esposo y su Amado; y no es su amado de veras, porque no tienen con él entero su corazón.

145. Para hallar en Dios todo contento, se ha de poner el ánimo en contentarse sólo con él: porque aunque el alma esté en el cielo, si no acomoda la voluntad a quererlo, no estará contenta; y así nos acaece con Dios si tenemos el corazón aficionado a otra cosa.

146. Como las especies aromáticas desenvueltas van disminuyendo la fragancia y fuerza de su olor, así el alma, no reconocida en un solo afecto de Dios, pierde el calor y vigor en la virtud.

147. Quien no quiere a otra cosa sino a Dios, no anda en tinieblas, aunque más obscuro y pobre se vea en su estimación.

148. El que anda penado por Dios, señal es de que se ha dado a Dios y que le ama.

149. El alma que, en medio de las sequeda-

des y desamparos trae un ordinario cuidado y solicitud de Dios con pena y recelo de que no le sirve, ofrece un sacrificio muy agradable a Dios.

150. Cuando Dios es amado de veras por un alma, con grande facilidad oye los ruegos de su amante.

151. Con la caridad, se ampara el alma de la carne, su enemiga; porque donde hay verdadero amor de Dios, no entra amor de sí ni de sus cosas.

152. El alma que anda enamorada ni se cansa ni cansa.

153. Mire aquel infinito saber y aquel secreto escondido: qué paz, qué amor, qué silencio está en aquel pecho divino, qué ciencia tan levantada es la que Dios allí enseña, que es lo que llamamos actos analógicos, u oraciones jaculatorias, que tanto encienden al corazón.

154. El perfecto amor de Dios no puede estar sin conocimiento de Dios y de sí mismo.

155. Es propiedad del amor perfecto no querer nada para sí ni atribuirse cosa, sino todo al Amado; y si esto hay en el amor bajo, ¿cuánto más en el de Dios?

156. Los amigos viejos de Dios, por maravilla faltan a Dios; porque están ya sobre todo lo que les puede hacer falta.

157. El verdadero amor todo lo próspero y adverso recibe con igualdad, y de una manera le hace deleite y gozo.

158. El alma que trabaja en desnudarse por Dios de todo lo que no es Dios, luego queda esclarecida y transformada en Dios, de tal manera que parece al mismo Dios, y tiene lo que tiene el mismo Dios.

159. El alma que está unida con Dios, el demonio la teme como al mismo Dios.

160. El alma que está en unión de amor, hasta los primeros movimientos no tiene.

161. La limpieza de corazón no es menos que el amor y gracia de Dios: y así los limpios de corazón son llamados por nuestro Salvador Bienaventurados, lo cual es decir tanto como enamorados: pues la bienaventuranza no se da por menos que amor.

162. El que ama de veras a Dios no se afrenta delante del mundo de las obras que hace por Dios, ni las esconde con vergüenza, aunque todo el mundo se las haya de condenar.

163. El que ama de veras a Dios tiene por ganancia y premio perder todas las cosas y a sí mismo por Dios.

164. Si el alma tuviese un solo barrunto de la

hermosura de Dios, no sólo una muerte apeteciera por verla para siempre, pero mil acerbísimas muertes pasaría muy alegre por verla solo un momento.

165. El que con purísimo amor obra por Dios, no solamente no se le da nada de lo que vean los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios: el cual aunque llegase a conocer ser posible dejar Dios de conocer sus obras, no cesaría de hacer los mismos servicios con la misma alegría y pureza de amor.

166. Gran negocio es ejercitar mucho el amor: porque estando el alma perfecta y consumada en él, no se detenga mucho en esta vida o en la otra sin ver la cara de Dios.

167. Al limpio de corazón todo lo alto y lo bajo le hace más bien y le sirve para más limpieza; así como el impuro de lo uno y de lo otro, mediante su impureza, saca mal.

168. El limpio de corazón en todas las cosas halla noticia de Dios gustosa, casta, pura, espiritual, alegre y amorosa.

## **Paz**

169. Guardando los sentidos, que son las

puertas del alma, mucho se guarda y aumenta la tranquilidad y pureza de ella.

170. Nunca el hombre perdería la paz si olvidase noticias y dejase pensamientos, y se apartase de oír, ver y tratar cuanto buenamente pueda.

171. Olvidando todas las cosas criadas no hay quien perturbe la paz, ni quien mueva los apetitos que la perturban: pues como dice el proverbio, lo que el ojo no ve el corazón no lo desea.

172. El alma inquieta y perturbada que no está fundada en la mortificación de los apetitos y pasiones, no es capaz, en cuanto tal, del bien espiritual; el cual no se imprime sino en el alma moderada y puesta en paz.

173. Procure conservar el corazón en paz: no le desasosiegue ningún suceso de este mundo: mire que todo se ha de acabar.

174. En todos los casos, por adversos que sean, antes nos habemos de alegrar que turbar, por no perder mayor bien, que es la paz y tranquilidad del alma.

175. Aunque todo se hunde y todas las cosas sucedan al revés, vano es el turbarse; pues, por esa turbación, antes se dañan más que se aprovechan.

176. Llevarlo todo con igualdad pacífica, no sólo aprovecha al alma para muchos bienes, sino también para que en esas adversidades se acierte mejor a juzgar de ellas y ponerles remedio conveniente.

177. El cielo es firme y no está sujeto a generación. Y las almas que son de naturaleza celestial son firmes, y no están sujetas a engendrar apetitos ni otra cualquiera cosa, porque parecen a Dios en su manera, que no se mueve para siempre.

### **Amor del prójimo**

178. La sabiduría entra por el amor, silencio y mortificación. Gran sabiduría es saber callar y sufrir, y no mirar dichos y hechos ni vidas ajenas.

179. No niegue cosa que tenga, aunque la haya menester.

180. No sospeches mal contra tu hermano; porque este pensamiento quita la pureza del corazón.

181. Nunca oigas flaquezas ajenas, y si alguno se quejare a ti del otro, le podrás decir con humildad no te diga nada.

182. No rehúse el trabajo, aunque le parezca no lo podrá hacer. Hallen todos en ella piedad.

183. Ninguno merece amor sino por la virtud que en él hay, y cuando de esta suerte se ama, es muy según Dios, y con mucha libertad.

184. Cuando el amor y afición que se tiene a la criatura es puramente espiritual y fundado en Dios, creciendo ella, crece la de Dios; y cuanto más se acuerda de ella, tanto más se acuerda de Dios y le da gana de Dios, creciendo lo uno al paso de lo otro.

185. Cuando el amor a la criatura nace de vicio sensual, o de inclinación puramente natural, al paso que aqueste crece, se va resfriando en el amor de Dios y olvidándose de él, sintiendo remordimientos de la conciencia con la memoria de la criatura.

186. Lo que nace de carne es carne; y lo que nace de espíritu es espíritu, dice nuestro Salvador en su Evangelio. Y así el amor que nace de sensualidad, para en sensualidad, y el que de espíritu, para en espíritu de Dios y le hace crecer. Y esta es la diferencia que hay para conocer estos dos amores.

## Apetitos desordenados

187. El que ama desordenadamente a una criatura, tan bajo se queda como aquella criatura, y en alguna manera más bajo: porque el amor no sólo iguala, mas aún sujeta al amante a lo que ama.

188. De las pasiones y apetitos nacen todas las virtudes cuando están dichas pasiones ordenadas y compuestas; y también todos los vicios e imperfecciones que tiene el alma cuando están desenfrenadas.

189. Cinco daños causa cualquier apetito en el alma, además de privarla del Espíritu de Dios: Primero, que la cansan. Segundo, que la atormentan. Tercero, que la oscurecen. Cuarto, que la ensucian. Quinto, que la enflaquecen.

190. Todas las criaturas son migajas que cayeron de la mesa de Dios; y así justamente es llamado can el que anda apacentándose en las criaturas. Y por eso justamente como perros andan hambreado" porque las migajas más sirven de avivar el apetito que de satisfacer el hambre.

191. Los apetitos son como unos hijuelos inquietos y de mal contento, que siempre andan pidiendo a su madre uno y otro, y nunca se con-

tentan; y como el enfermo de calentura, que no halla bien hasta que se le quite la fiebre y cada rato le crece la sed.

192. De la manera que es atormentado el que cae en manos de sus enemigos, así es atormentada y afligida el alma que se deja llevar de sus apetitos.

193. De la misma manera que se atormenta y aflige el que desnudo se acuesta sobre espinas y puntas, así se atormenta el alma y aflige cuando se acuesta sobre sus apetitos; porque a manera de espinas hieren, lastiman, asen y dejan dolor.

194. Como los vapores oscurecen el aire y no dejan lucir el sol, así el alma, que está tomada de los apetitos, según el entendimiento, está entenebrecida y no da lugar para que ni el sol de la razón natural, ni de la sabiduría de Dios sobrenatural, la embistan e ilustren de claro.

195. El que se ceba del apetito es como la mariposilla y como el pez encandilado, al cual aquella luz antes le sirve de tinieblas para que no vea los daños que los pescadores le aparejan.

196. ¡Oh, quién pudiera decir cuán imposible es al alma que tiene apetitos juzgar de las cosas de Dios como ellas son! Porque estando aquella catarata y nube del apetito sobre el ojo

del juicio, no ve sino nube, unas veces de un color y otras de otro: y así, viene a tener las cosas de Dios, por no de Dios, y las que no son de Dios, por de Dios.

197 De la misma manera que pararían los rasgos de tizne a un rostro muy hermoso y acabado, de esa misma manera afean y ensucian los apetitos desordenados al alma que los tiene, la cual en sí, es una hermosísima acabada imagen de Dios.

198. El que tocara a la pez, dice el Espíritu Santo, ensuciarse ha de ella. Y entonces toca uno la pez, cuando en alguna criatura cumple el apetito de su voluntad.

199. Si hubiésemos de hablar de propósito de la fea y sucia figura que pueden poner los apetitos al alma, no hallaríamos cosa, por llena de telarañas y sabandijas que esté, ni fealdad a la que pudiésemos comparar.

200. Hay almas que se revuelcan en el cieno, como los animales que se revuelcan en él; y otras que vuelan como las aves, que en el aire se purifican y limpian.

201. Los apetitos son como los renuevos que nacen en derredor del árbol y le quitan la virtud para que no lleve tanto fruto.

202. No hay mal humor que tan pesado ponga a un enfermo para caminar, ni tan lleno de hastío para comer, cuanto el apetito de criaturas hace al alma pesada y triste para seguir la virtud.

203. Muchas almas no tienen gana de obrar virtudes, porque tienen apetitos no puros y fuera de Dios.

204. Como los hijuelos de la víbora, cuando van creciendo en el vientre, comen a la madre y la matan, quedándose ellos vivos a costa de ella, así los apetitos no mortificados llegan a enflaquecer tanto, que matan al alma en Dios. Y sólo lo que en ella vive son ellos, porque ella primero no los mató.

205. Así como es necesario a la tierra la labor para que lleve fruto, y sin ella no lleva sino malas yerbas, así es necesaria la mortificación de los apetitos para que haya pureza en el alma.

206. Como el madero no se transforma en el fuego por un solo grado de calor que le falte en su disposición, así no se transforma el alma en Dios perfectamente por una imperfección que tenga.

207. Igualmente está detenida el ave, para sus vuelos, con los lazos de alambre recio, o del más sutil y delicado hilo que la detiene; pues

mientras no rompe el uno y otro estorbo, prisionera y cautiva a los lazos, no puede ejercitarse en el vuelo; así también el alma que está presa, por afición, a las cosas humanas por pequeñas que sean, mientras duran los lazos, no puede caminar a Dios.

208. El apetito y asimiento del alma tiene la propiedad que dicen tiene la rémora con la nave: que con ser un pez muy pequeño, si acierta a pegarse a la nave, la tiene tan queda que no la deja caminar.

209. ¡Oh si supiesen los espirituales qué bienes pierden y abundancia de espíritu por no querer ellos acabar de levantar el apetito de niñerías! ¡Y cómo hallarían en este sencillo manjar del espíritu, significado por el maná, el gusto de todas las cosas, si ellos no quisiesen gustar cosa!

210. No dejaban los hijos de Israel de hallar en el maná todo el gusto y fortaleza que ellos pudieran querer porque el maná no la tuviese, sino porque ellos querían otra cosa.

211. De sólo una centella se aumenta el fuego; y una imperfección basta a traer otras. Y así; nunca veremos un alma que es negligente en vencer un apetito, que no tenga otros muchos, que nacen de la misma flaqueza e imperfección que tiene en aquel.

212. Los apetitos voluntarios y enteramente advertidos, por mínimos que sean, siendo de hábito y constumbre, son los que principalmente impiden en el camino de la perfección.

213. Cualquiera imperfección en que tenga el alma asimiento y hábito, es mayor daño para crecer en la virtud, que si cada día cayese en otras muchas imperfecciones, aunque fuesen mayores, que no proceden de ordinaria costumbre de alguna mala propiedad.

214. ¿Cómo eres tan tardo en ir a Dios, cuando adviertes puede tu corazón estar siempre empleado en él?

215. Justamente se enoja Dios con algunas almas; porque habiéndolas con mano poderosa sacado del mundo y de ocasiones de graves pecados, son flojas y descuidadas en mortificar algunas imperfecciones: y por eso las deja ir cayendo en sus apetitos de mal en peor.

## **Prudencia**

216. Andar a solas con Dios, obrar en el medio, esconder los bienes de Dios.

217. A ninguna criatura le es conveniente salir fuera de los términos que Dios le tiene na-

turalmente ordenados: y habiendo puesto al hombre términos naturales y racionales para su gobierno, salir de ellos queriendo saber algunas cosas por vía sobrenatural, no es santo ni conveniente; y por tanto, no gusta Dios de este término; y si alguna vez responde, es por la flaqueza del alma.

218. No sabemos lo que hay en la diestra y siniestra: porque a cada paso tenemos lo malo por bueno y lo bueno por malo: y si esto es de nuestra cosecha, ¿qué será si se añade apetito a nuestra natural tiniebla?

219. El apetido en cuanto apetito ciego es; porque de suyo no mira la razón, que es la que siempre derechamente guía y encamina al alma en sus operaciones; y así, todas las veces que el alma se guía por su apetito, se ciega.

## Angeles

220. Los ángeles son nuestros pastores, porque no sólo llevan a Dios nuestros recados, sino también los de Dios a nuestras almas, apacentándolas de dulces inspiraciones y comunicaciones de Dios; y como buenos pastores nos amparan y defienden de los lobos, que son los demonios.

221. Los ángeles, mediante sus secretas inspiraciones que hacen al alma, le dan más alto conocimiento de Dios; y así la enamoran más de Dios hasta dejarla llagada de amor.

222. La misma Sabiduría divina, que en el cielo ilumina a los ángeles y los purga de sus ignorancias, esa ilumina a los hombres en el suelo y los purifica de sus errores e imperfecciones, derivándose de Dios por las Jerarquías primeras hasta las postreras, y de ahí a los hombres.

223. La luz de Dios que al ángel ilumina esclareciéndole y encendiéndole en amor, como a puro espíritu dispuesto para la tal infusión, al hombre, por ser impuro y flaco, regularmente le ilumina en oscuridad, pena y aprieto, como hace el sol al ojo enfermo, que le alumbra aflictivamente.

224. Cuando el hombre llega a estar espiritualizado y sutilizado mediante el fuego del divino amor que le purifica, entonces recibe la unión e influencia de la amorosa iluminación con suavidad a modo de los ángeles.

225. Cuando Dios hace mercedes al alma por medio del ángel bueno, ordinariamente permite que las entienda el demonio, y que haga contra ella lo que pudiere, según la proporción de la

justicia, para que la victoria sea más estimada; y el alma victoriosa y fiel en la tentación sea más premiada.

226. Acuérdate cuán vana cosa es gozarse de otra cosa que de servir a Dios; y cuán peligrosa y perniciosa, considerando cuánto daño fue para los ángeles gozarse y complacerse de su hermosura y bienes naturales, pues por eso cayeron feos en los abismos.

### **Maestro espiritual**

227. No dijo Cristo en su Evangelio: Donde estuviese uno solo allí estoy, sino por lo menos dos; para darnos a entender que ninguno por sí solo crea y se afirme en las cosas que tiene por de Dios, sin el consejo y gobierno de la Iglesia y sus ministros.

228. ¡Ay del solo!, dice el Espíritu Santo. Por tanto, le conviene al alma la dirección del maestro, porque los dos resistirán más fácilmente al demonio, juntándose a saber y obrar la verdad.

229. Es Dios tan amigo que el gobierno del hombre sea por otro hombre, que totalmente quiere no demos entero crédito a las cosas que

sobrenaturalmente comunica, hasta que pasen por este arcaduz humano de la boca del hombre.

230. Cuando Dios revela al alma alguna cosa, la inclina a decirlo a su ministro de la Iglesia, que tiene puesto en su lugar.

231. Las almas no las ha de tratar cualquiera, pues es cosa de tanta importancia acertar o errar en tan grave negocio.

232. El alma que quiere aprovechar y no volver atrás, mire en cuyas manos se pone; porque cual fuere el maestro, tal será el discípulo; y cual el padre, tal el hijo.

233. Las inclinaciones y afectos del maestro fácilmente se imprimen en el discípulo.

234. El principal cuidado que han de tener los maestros espirituales es mortificar a los discípulos de cualquier apetito, haciéndolos quedar en vacío de lo que apetecían, por dejarlos libres de tanta miseria.

235. Por más alta que sea la doctrina y por más esmerada que sea la retórica y subido el estilo con que va vestida, no hará de suyo ordinariamente más provecho que tuviere el espíritu de quien la enseña.

236. El buen estilo y acciones y subida doctrina y buen lenguaje, mueve y hace más efecto

acompañado con buen espíritu; pero sin él, poco o ningún calor pega a la voluntad, aunque dé sabor y gusto al sentido y entendimiento.

237. Dios tiene ojeriza con los que enseñan su ley, ellos no la guardan, y predicando buen espíritu, ellos no le tienen.

238. Para lo más subido en el camino de la perfección y aun para lo más mediano de él, apenas se hallará una guía cabal según todas las partes que ha menester, porque ha de ser sabio, discreto y experimentado.

239. Para guiar al espíritu, aunque el fundamento es el saber y la discreción, si no hay experiencia, no atinarán a encaminar al alma por donde Dios la lleva, y la harán volver atrás, gobernándola por otros medios rateros que ellos han leído.

240. El que temerariamente yerra, estando obligado a acertar, como cada uno lo está en su oficio, no pasará sin castigo, según el daño que hizo; porque los negocios de Dios, cual es la dirección de las almas, con mucho tiento y consejo se han de tratar.

241. ¿Quién hará como San Pablo que tenga para hacerse todo a todos, para ganarlos a todos, conociendo todos los caminos por donde Dios lleva a las almas, que son tan diferentes, que

apenas se hallará un espíritu que en la mitad del modo que lleva convenga con el modo del otro?

### **Religión. — Oración**

242. La mayor honra que podemos dar a Dios es servirle según la perfección del Evangelio; y lo que es fuera de esto, es de ningún valor y provecho para el hombre.

243. Más vale un pensamiento del hombre que todo el mundo, y por eso sólo Dios es digno de él, y a él se le debe; y así, cualquier pensamiento del hombre que no se tenga en Dios se lo hurtamos.

### **Necesidad de la oración**

244. Nunca deje derramar su corazón, aunque sea por un credo.

245. No podrá el alma, sin oración, vencer la fortaleza del demonio; ni entender sus engaños, sin humildad y mortificación; porque las normas de Dios son la oración y cruz de Cristo.

246. En todas nuestras necesidades, trabajos y dificultades, no nos queda otro remedio mejor

ni más seguro que la oración, y esperanza de que Dios proveerá por los medios que él quisiere.

## **Frutos de la oración**

247. Entrese en su seno y trabaje en presencia del Esposo, que siempre está presente haciéndole bien.

248. Siempre procure traer a Dios presente y conservar en sí la pureza que Dios le enseña.

249. Con la oración se ahuyenta la sequedad, se aumenta la devoción y pone el alma las virtudes en ejercicio interior.

250. No mirar imperfecciones ajenas, guardar silencio y continuo trato con Dios, desarraigán grandes imperfecciones del alma, y la hacen señora de grandes virtudes.

251. Cuando la oración se hace en inteligencia pura y sencilla de Dios, es muy breve para el alma, aunque dure mucho tiempo; y esta es la oración breve, de quien se dice que penetra los cielos.

## **Calidades**

252. Las potencias y los sentidos no se han de

emplear todo en las cosas, sino lo que no se puede excusar; y lo demás desocupado para Dios.

253. Traiga advertencia amorosa en Dios, sin apetito de querer, sentir ni entender cosa particular de él.

254. No apaciente el espíritu en otra cosa que en Dios; deseche las advertencias de las cosas, y traerá paz y recogimiento en el corazón.

256. Buscad leyendo y hallaréis meditando; llamad orando y abriros han contemplando.

257. La verdadera devoción y espíritu consiste en perseverar en la oración con paciencia y humildad, desconfiando de sí sólo por agradar a Dios.

258. Aquellos llaman de veras a Dios, que le piden las cosas que son de más altas veras, como son las de la salvación.

259. Para alcanzar las peticiones que tenemos en nuestro corazón, no hay mejor medio que poner la fuerza de nuestra oración en aquella cosa que es más a gusto de Dios; porque entonces no sólo nos dará la salvación que pedimos, sino lo demás que ve que nos conviene, aunque no se lo pidamos ni nos pase por el pensamiento el pedirlo.

260. Ha de entender cualquier alma, que

aunque Dios no acuda luego a su necesidad y ruego, que no por eso dejará de acudir en el tiempo oportuno, si ella no desmayare y cesare.

### **Motivos para la oración**

261. Cuando la voluntad, luego que siente gusto en lo que percibe por los sentidos, se levanta a gozar en Dios, y le sirve de motivo para tener oración, no ha de evitar esos motivos; antes puede y debe aprovecharse de ellos para tan santo ejercicio; porque entonces sirven las cosas sensibles para el fin que Dios las crió, que es para ser amado y conocido por ellas.

262. El que tiene el sentido purgado y sujeto al espíritu de todas las cosas sensibles, desde el primer movimiento, saca deleite de sabrosa advertencia y contemplación de Dios.

263. Siendo verdad en buena filosofía, que cada cosa, según el ser que tiene, es la vida que vive, el que tiene ser espiritual, mortificada la vida animal, claro es que sin contradicción ha de ir con todo a Dios.

264. La persona devota, en lo invisible pone su voluntad principalmente, y pocas imágenes ha de menester y de pocas usa, y de aquellas que

más se conforman con lo divino que con lo humano, conformando a ellas y a sí con el traje y condición del otro siglo, y no con éste.

265. Lo que principalmente se ha de mirar en las imágenes, es la devoción y fe; porque si esto falta, no bastará la imagen. Que harto viva imagen era nuestro Salvador en el mundo; y con todo eso, los que no tenían fe, aunque más andaban con él y veían sus obras maravillosas, no se aprovechaban.

### **Lugar para la oración**

266. Para tener oración, aquel lugar se ha de escoger donde menos se embaraza el sentido y espíritu para ir a Dios.

267. El lugar para la oración no ha de ser ameno y deleitable al sentido, como suelen procurar algunos, porque en vez de recoger el espíritu, no pare en recreación del sentido.

268. El que hace la romería, sea cuando no va otra gente, aunque sea tiempo extraordinario. Cuando va mucha turba, nunca yo lo aconsejara; porque ordinariamente vuelven más distraídos que fueron. Y muchos son los que hacen estas romerías más por recreación que por devoción.

## Impedimentos para la oración

269. Sea enemigo de admitir en su alma cosa que no tenga en sí substancia espiritual, porque le harán perder el gusto de la devoción y el recogimiento.

270. El que se quiere arrimar mucho al sentido corporal no será muy espiritual; y así se engañan los que piensan que, a fuerza del sentido bajo, pueden llegar a la fuerza del espíritu.

271. Por la pretensión del gozo sensible en la oración, pierden los imperfectos la verdadera devoción.

272. El que no se acomoda a orar en todos los lugares, sino en los que son a su gusto, muchas veces faltará a la oración; pues como dicen, no está hecho sino al libro de su aldea.

273. El que no sintiere libertad de espíritu en las cosas y gustos sensibles, de suerte que le sirvan de motivo para la oración, sino que la voluntad se detiene y ceba en ellos, daño le hacen para ir a Dios, y se debe apartar de usarlos.

274. Muy insipiente sería el que faltándole la suavidad y deleite espiritual, pensase que por eso le faltaba Dios; y cuando la tuviese se deleitase, pensando que por eso tenía a Dios.

275. Muchas veces muchos espirituales emplean los sentidos en los bienes sensibles, con pretexto de darse a la oración y levantar su corazón a Dios; y es de manera, que más se puede llamar recreación que oración, y darse gusto a sí mismo que a Dios.

276. La meditación se ordena a la contemplación como a su fin. Y así como conseguido el fin cesan los medios, y llegando al término del camino se descansa, así en llegando al estado de contemplación ha de cesar la meditación.

277. Así como conviene para ir a Dios dejar a su tiempo la obra del discurso y meditación, porque no impida la contemplación, así también es necesario no dejarla antes de tiempo, para no volver atrás.

278. Las señales del recogimiento interior son tres: La primera, si el alma no gusta de las cosas transitorias. La segunda, si gusta de la soledad y silencio y procura todo lo que es más perfección. La tercera, si las cosas que solían ayudarle la estorban, como es las consideraciones, meditaciones y actos, no llevando el alma a la oración otro arrimo, sino la fe, esperanza y caridad.

279. A los principios de este estado de con-

templación, casi no se echa de ver esta noticia amorosa. Lo uno, porque suele ser muy sutil, delicada y casi insensible; lo otro, por haber estado el alma habituada al otro ejercicio de meditación, que es más sensible.

280. Cuando más se fuere habilitando el alma a dejarse sosegar, crecerá más la noticia amorosa de la contemplación, la sentirá más, y gustará de ella más que de todas las cosas; porque le causa paz, descanso, sabor, y deleite sin trabajo.

281. Los que han pasado al estado de contemplación, no por eso entienden que nunca han de usar de la meditación ni procurarla; porque a los principios que van aprovechando, no está tan perfecto el hábito, que luego que ellos quieren se pueden poner en acto; ni están tan remotos de la meditación, que no puedan ejercitarla algunas veces como solían.

282. Fuera del tiempo de la contemplación, en todos los ejercicios, actos y obras se ha de valer el alma de las memorias y meditaciones buenas, de la manera que sintiere más devoción y provecho, particularísimamente de la vida, pasión y muerte de Nuestro Señor Jesucristo, para conformar sus acciones, ejercicios y vida con la suya.

283. Las condiciones del pájaro solitario son cinco: La primera, que se va a lo más alto. La segunda, que no sufre compañía, aunque sea de su naturaleza. La tercera, que pone el pico al aire. La cuarta, que no tiene color determinado. La quinta, que canta suavemente. Las cuales ha de tener el alma contemplativa. Que se ha de subir sobre las cosas transitorias, no haciendo más caso de ellas que si no fuesen. Y ha de ser tan amiga de la soledad y silencio, que no sufra compañía ninguna de otra criatura. Ha de poner el pico al aire del Espíritu Santo, correspondiendo a sus inspiraciones y deseos, para que, haciéndolo así, se haga más digna de su compañía. No ha de tener determinado color, no teniendo determinación en ninguna cosa, sino en lo que es más voluntad de Dios. Ha de cantar suavemente en la contemplación y amor de su Esposo.

### **Obediencia**

284. Quien no anda en gustos propios ni de Dios ni de las criaturas, ni hace su voluntad propia en cosa alguna, no tiene en qué tropezar.

285. Déjate enseñar, déjate mandar, déjate sujetar y despreciar, y serás perfecto.

286. La sujeción y obediencia es penitencia de la razón y discreción, y por eso es para Dios más acepto y gustoso sacrificio, que todos los demás de penitencia corporal.

287. La penitencia corporal sin obediencia es imperfectísima, porque se mueven a ella los principiantes sólo por el apetito y gusto que allí hallan; en lo cual por hacer su voluntad antes van creciendo en vicios que en virtudes.

288. Fácilmente prevalece el demonio con los que a solas y por su voluntad, se guían en las cosas de Dios.

### **Fortaleza. — Paciencia**

289. Andar a perder y que todos nos ganen es de ánimos valerosos; de pechos generosos, de corazones dadivosos, es condición dar antes que recibir, hasta que vienen a darse a sí mismos, porque tienen por gran carga poseerse, que más gustan de ser poseídos, y ajenos de sí; pues somos más propios de aquel infinito bien que nuestros.

290. No comas en pastos vedados, que son los de esta vida presente, porque bienaventurados son los que han hambre y sed de justicia, porque ellos serán hartos.

291. Con la fortaleza, trabaja el ánimo, obra las virtudes y vence los vicios.

292. Tenga fortaleza en el corazón contra todas las cosas que le movieren a todo lo que no es Dios, y sea amigo de las pasiones de Cristo.

293. Alégrese ordinariamente en Dios que es su salud y mire que es bueno el padecer, de cualquier manera que sea, por el que es verdaderamente bueno.

294. Nunca, por bueno ni por malo, dejes de quietar tu corazón con entrañas de amor, para padecer todas las cosas que se ofrecieren.

295. No habemos de medir los trabajos a nosotros; mas nosotros a los trabajos.

296. Si supiesen las almas de cuánto provecho es el padecer y la mortificación para venir a altos bienes, en ninguna manera buscaran consuelo en cosa alguna.

297. Si un alma tiene más paciencia para sufrir y aun más provechoso que el gozar y hacer. Lo uno, porque en el padecer se le añaden al alma fuerzas de Dios; y en el hacer y gozar, ejercita el alma sus flaquezas e imperfecciones. Lo otro, porque en el padecer, se van ejercitando y ganando las virtudes, y purificando el alma, y haciendo más sabia y cauta.

299. El alma que no es tentada y ejercitada, y probada con tentaciones y trabajos, no puede arribar su sentido a la sabiduría; porque, como dice el Eclesiástico, el que no es tentado, ¿qué sabe?

300. El más puro padecer, trae y acarrea el más puro entender.

### **Modestia**

301. Recogiendo el alma su gozo de las cosas sensibles, se restaura acerca de la distracción en que, por el demasiado ejercicio de los sentidos, ha caído. Recogiéndose en Dios, consérvanse y se aumenta el espíritu y virtudes que ha adquirido.

302. Así como el hombre que busca el gusto de las cosas sensuales y en ellas pone su gozo, no merece ni se le debe otro nombre que de sensual, animal y temporal; así cuando levanta el gozo de estas cosas sensibles, merece todos estos atributos de espiritual, celestial y divino.

303. Si un gozo niegas en las cosas sensibles, ciento tanto te dará el Señor en esta vida, espiritual y temporalmente. Como también por un gozo

que de esas cosas sensibles tengas, te nacerá ciento tanto de pesar y sinsabor.

304. El que no vive ya según el sentido, todas las operaciones de sus sentidos y potencias son enderezadas a divina contemplación.

305. Aunque los bienes sensibles se merezcan algún gozo cuando de ellos el hombre se aprovecha para ir a Dios, es tan incierto esto que, como vemos, comúnmente más se daña el hombre con ellos que se aprovecha.

306. Hasta que el hombre venga a tener tan habituado el sentido en la purgación del gozo sensible, de suerte que le envíen luego las cosas de Dios, tiene necesidad de negar su gozo acerca de ellas, para sacar al alma de la vida sensitiva.

## Silencio

307. Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma.

308. Hable poco y en cosas que no es preguntado no se meta.

309. No se queje de nadie, no pregunte cosa alguna, y si fuere necesario preguntar, sea en pocas palabras.

310. No contradiga. En ninguna manera hable palabras que no vayan limpias.

311. Lo que hable sea de manera que nadie sea ofendido; y que sea en cosas que no le pueda pesar que lo sepan todos.

312. Traiga sosiego espiritual en advertencia amorosa de Dios; y cuando sea necesario hablar, sea con el mismo sosiego y paz.

313. Calle lo que Dios le diere. Y acuérdesse de aquel dicho de la Escritura: «Mi secreto para mí» (1).

314. Consideren cómo han de ser enemigos de sí mismos, y caminen por el santo rigor de perfección, y entiendan que cada palabra que hablaben sin orden de la obediencia, se la pone Dios en cuenta.

315. Tratar con las gentes más de lo que puramente es necesario y la razón pide, a ninguno, por santo que fuese, le fue bien.

316. Es imposible ir aprovechando, si no es haciendo y padeciendo, todo envuelto en silencio.

317. Para aprovechar en las virtudes, lo que

(1) *Isai.*, XXIV, 16.

importa es callar y obrar; porque el hablar distrae, y el callar y obrar recoge.

318. Luego que la persona sabe lo que le han dicho para su aprovechamiento, ya no es menester andar pidiendo que le digan más, ni hablar más, sino obrarlo de veras con silencio y cuidado, en humildad y caridad y desprecio de sí.

319. Sobre todas las cosas es necesario y conveniente servir a Dios en silencio, así de apetitos como de lengua, porque sólo percibas hablas de amor.

320. Esto he entendido: que el alma que presto advierte en hablar y tratar, poco advertida está en Dios. Porque cuando lo está, luego con fuerza le tiran de adentro a callar y huir de cualquier conversación.

321. Más quiere Dios que el alma se goce con él, que con criatura alguna, por más aventajada que sea y por más al caso que le haga.

## **Humildad**

322. Lo primero que ha de tener el alma para ir al conocimiento de Dios, es el conocimiento de sí propio.

323. Mucho se desmejora y menoscaba el

secreto de la conciencia, todas las veces que alguno manifiesta a los hombres el fruto de ella, porque entonces recibe por galardón el fruto de la fama transitoria.

324. El espíritu sabio de Dios, que mora en las almas humildes, las inclina a guardar en secreto sus tesoros, y echar fuera los males.

325. La perfección no consiste en las virtudes que el alma conoce en sí, mas consiste en las que nuestro Señor ve en el alma; la cual es carta cerrada, y así no tiene de qué presumir, mas está sospechosa acerca de sí.

326. Para enamorarse Dios del alma, no pone los ojos en su grandeza, más en la grandeza de su desprecio y humildad.

327. Si gloriarte quieres y no quieres parecer necio y loco, aparta de ti las cosas que no son tuyas, y de lo que queda habrás gloria; mas, por cierto, si todas las cosas que no son tuyas apartas, en nada serás tornado; pues de nada te debes gloriar, si no quieres caer en vanidad; mas descendamos ahora especialmente a los dones de aquellas gracias que hacen a los hombres graciosos y agradables delante de los ojos de Dios: cierto es que de aquellos dones no te debes gloriar, que aún no sabes si los tienes.

328. No se disculpe ni rehúse ser corregido de todos. Oiga con rostro sereno toda reprehensión; piense que se lo dice Dios.

329. Tenga por misericordia de Dios que alguna vez le digan alguna buena palabra, pues no merece ninguna.

330. No pares mucho ni poco en quien es contra ti, y siempre procura agradar a Dios. Pídele que se haga su voluntad. Amale mucho, que se lo debes.

331. Ama el no ser conocida de ti ni de los otros. Nunca mirar los bienes ni los males ajenos.

332. Tenga ordinaria memoria de la vida eterna, y que los más abatidos y pobres y que en menos se tienen, gozarán de más alto señorío y gloria de Dios.

333. La virtud no está en las aprensiones y sentimientos de Dios, por subidos que sean; ni en nada de lo que a este talle se puede sentir; sino por el contrario, en lo que no se siente en sí, y de todas sus cosas muy formado en el alma.

335. Todas las visiones, revelaciones y sentimientos del cielo, por más que las estime el espiritual, no valen tanto como el menor acto de humildad; la cual tiene los efectos de la caridad,

que no estima ni piensa bien de sus cosas, sino de las ajenas.

336. Cuando son las mercedes y comunicaciones del demonio, en las cosas de más valor pone facilidad y prontitud, y en las bajas y humildes repugnancia.

## Vanidad

337. El alma que se enamora de mayorías y de otros tales oficios o de las libertades de su apetito, delante de Dios es tenida y tratada no como hijo libre, sino como persona baja y cautiva de sus pasiones.

338. Al alma que no es humilde, la engaña el demonio fácilmente haciéndola creer mil mentiras.

339. Muchos cristianos el día de hoy tienen algunas virtudes y obran grandes cosas, y no les aprovechará nada para la vida eterna; porque no pretendieron en ellas la honra y gloria que es sólo de Dios, sino el gozo vano de su voluntad.

340. El gozarse vanamente de las obras buenas, no puede ser sin estimarlas. Y de ahí nace la jactancia y lo demás que se dice del fariseo en el Evangelio.

341. ¡Oh almas criadas para tantas grandezas y para ellas llamadas! ¿qué hacéis, en qué os entretenéis? ¡Oh, miserable ceguera de los hijos de Adán! Pues en tanta luz están ciegos y a tan grandes voces sordos. Pues en tanto que buscan grandeza y gloria, se quedan miserables y bajos y de tantos bienes indignos.

### **Pobreza voluntaria**

342. Si por alguna vía se sufre gozarse en las riquezas, es cuando se expenden y emplean en servicio de Dios: pues de otra manera no se hará de ellas provecho. Y lo mismo se ha de entender de los demás bienes temporales, de títulos, estados, oficios, etc.

343. Ha el espiritual de mirar mucho que no se le comience el corazón y el gozo a asir a las cosas temporales, temiendo que de poco vendrá a mucho, creciendo de grado en grado; pues de pequeño principio, en el fin es el daño grande; como una centella basta para quemar un monte.

344. Nunca se fíe por ser pequeño el asentimiento, si no le corta luego, pensando que adelante lo hará. Porque si cuando es tan poco, y al principio no tiene ánimo para acabarlo, cuando

sea mucho y muy arraigado ¿cómo piensa y presume que podrá?

345. El que lo poco evita, no caerá en lo mucho; mas en lo poco hay gran daño, pues está ya entrada la cerca y muralla del corazón. Y como dice el adagio: *El que comienza, la mitad tiene hecho.*

346. El gozo anubla el juicio como niebla, porque no puede haber gozo voluntario de criatura sin propiedad voluntaria; y la negación y purgación de tal gozo, deja el juicio claro, como el aire los vapores cuando se deshacen.

### **Codicia**

347. Aunque los bienes temporales de suyo necesariamente no hacen pecar, pero porque ordinariamente con flaqueza de afición se ase el corazón del hombre a ellos, y falta a Dios, lo cual es pecado, por eso dice el Sabio que el rico no estará libre de pecado.

348. No ocupan al alma las cosas de este mundo ni la dañan, pues no entran en ella; sino la voluntad y apetito de ellas, que moran en ella.

349. Es vana cosa desear tener hijos, como hacen algunos que hunden y alborotan el mundo

con el deseo de ellos, pues no saben si serán buenos y servirán a Dios, y si el contento que de ellos esperan, será dolor, trabajo y desconsuelo.

### **Pobreza de espíritu**

350. Viva como si no hubiese en el mundo más que Dios y ella, para que no pueda su corazón ser detenido por cosa humana.

351. Si quieres venir al santo recogimiento, no has de venir admitiendo, sino negando.

352. Traiga interior desasimiento de todas las cosas, ni ponga el gusto en alguna temporalidad; y recogerá su alma a los bienes que no sabe.

353. Los bienes inmensos de Dios no caben sino en corazón vacío y solitario.

354. Cuanto estuviere de su parte no niegue cosa que tenga, aunque la haya menester.

355. Reine en tu alma siempre un estudio de inclinarte no a lo fácil, sino a lo más dificultoso; no a lo más gustoso, sino a lo más desabrido; no a lo más alto y precioso, sino a lo más bajo y despreciable; no a lo más, sino a lo que es menos; no a lo que es querer algo, sino a no querer nada; no a andar buscando lo mejor de las cosas, sino

lo peor, deseando entrar por el amor de Jesucristo en la desnudez, vacío y pobreza de cuanto hay en el mundo.

356. No sentirás más necesidades que a las que quisieres sujetar el corazón, porque el pobre espíritu en las menguas está más contento y alegre; y el que ha puesto su corazón en la nada, en todo halla anchura.

357. Los pobres de espíritu con gran largueza dan todo cuanto tienen, y su gusto es saber quedarse sin ello por Dios y por la caridad del prójimo, regulándolo todo con las leyes de esta virtud.

358. La pobreza de espíritu sólo mira a la substancia de la devoción, y aprovechándose sólo de aquello que basta para ella, se cansa de la multiplicidad y curiosidad de instrumentos visibles.

359. Al ánimo abstraído de lo exterior, desnudo de la propiedad y posesión de cosas divinas, ni las cosas prósperas le detienen ni le sujetan las adversas.

360. Al pobre que está desnudo le vestirán; y al alma que se desnuda de los apetitos y querereres y no querereres, la vestirá Dios de su pureza, gusto y voluntad.

361. Si del ejercicio de negación hay falta, que es el total y la raíz de las virtudes, todas esotras maneras es andar por las ramas y no aprovechar, aunque tengan muy altas consideraciones y comunicaciones.

362. No sólo los bienes temporales y gustos y deleites corporales impiden y contradicen el camino de Dios; mas también los consuelos y deleites espirituales, si se tienen o buscan con propiedad, estorban el camino de las virtudes.

363. El alma que otra cosa no pretendiere sino guardar perfectamente la Ley del Señor y llevar la Cruz de Cristo, será arca verdadera que tendrá en sí el verdadero maná, que es Dios.

364. Es nuestra vana codicia de tal suerte y condición, que en todas las cosas quiere hacer asiento. Y es como la carcoma que roe lo sano, y en las cosas buenas y malas hace su oficio.

365. Prontitud en la obediencia, gozo en el padecer, mortificar la vista, no querer saber nada, silencio y esperanza.

### **Aspiración a Dios**

Amado mío, todo para ti y nada para mí; nada

para ti y todo para mí. Todo lo áspero y trabajoso quiero para mí y nada para ti.

¡Oh, cuán dulce será a mí la presencia tuya, que eres sumo bien! Allegarme he yo con silencio a ti y descubrirte he los pies, porque tengas por bien de me ajuntar contigo en matrimonio a mí, y no holgaré hasta que me goce en tus brazos; y ahora te ruego, Señor, que no me dejes en ningún tiempo en mi recogimiento, porque soy desperdiciador de mi alma.

### Otros avisos

1. Cuanto más te apartas de las cosas terrenas, tanto más te acercas a las celestiales, y más hallas en Dios.

2. Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo.

3. Apártate del mal, obra el bien y busca la paz.

4. Quien se queja o murmura no es perfecto ni aun buen cristiano.

5. Humilde es el que se esconde en su propia nada y se sabe dejar a Dios.

6. Manso es el que sabe sufrir al prójimo y sufrirse a sí mismo.

7. Si quieres ser perfecto, vende tu voluntad y dala a los pobres de espíritu y ven a Cristo por mansedumbre y humildad, y síguele hasta el calvario y sepulcro.

8. Quien de sí propio se fía, peor es que el demonio.

9. Quien a su prójimo no ama, a Dios aborrece.

10. Quien obra con tibieza, cerca está de la caída.

11. Quien huye de la oración, huye de todo lo bueno.

12. Mejor es vencerse en la lengua, que ayunar a pan y agua.

13. Mejor es sufrir por Dios, que hacer milagros.

14. ¡Oh, qué bienes serán aquellos que gozaremos con la vista de la Santísima Trinidad!

### **Doce estrellas para llegar a la suma perfección**

15. Amor de Dios, amor del prójimo, obediencia, castidad, pobreza, asistir al coro, penitencia, humildad, mortificación oración, silencio, paz.

## Oración del alma enamorada

¡Señor Dios, amado mío! si todavía te acuerdas de mis pecados para no hacer lo que te ando pidiendo, haz en ellos Dios mío, tu voluntad, que es lo que yo más quiero; y ejercita tu bondad y misericordia y serás reconocido en ellos; y si es que esperas a mis obras, para por ese medio concederme mi ruego, dámelas tú y óbramelas, y las penas que tú quisieres aceptar, y hágase. Y si a las obras mías no esperas, ¿qué esperas, clementísimo Señor mío?; ¿por qué te tardas? Porque, si en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo, pues le quieres, y dame este bien, pues que tú también lo quieres.

¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos, si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?

¿Cómo se levantará a si el hombre engendrado y criado en bajezas, si no le levantas tú, Señor, con la mano que le hiciste?

No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único hijo Jesucristo, en que me diste todo lo que quiero; por eso me holgaré, que no te tardarás, si yo espero.

¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón?

Míos son los cielos y mía es la tierra: mías son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos y la Madre de Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí; porque Cristo es mío y todo para mí. ¿Pues qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti.

No te pongas en menos ni repares en miajas que se caen de la mesa de tu Padre; sal fuera y gloríate en tu gloria; escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

### **Oración a la Santísima Virgen**

Santísima María, Virgen de Vírgenes, Sagrario de la Santísima Trinidad, Espejo de los Angeles, Refugio seguro de los pecadores, apiádate de nuestros trabajos, recibe con clemencia nuestros suspiros y aplaca la ira de tu Hijo santísimo.

## Dictámenes de espíritu

### 1. Retrato del Santo

En virtud del precepto que se me ha intimado, dice el Venerable Padre Fray Eliseo de los Mártires, digo y declaro lo siguiente: Conocí al Padre Fray Juan de la Cruz, y le traté, y le comuniqué muchas y diversas veces.

Fue hombre de mediano cuerpo, de rostro grave y venerable, algo moreno y de buena fisonomía; su trato y conversación apacible; muy espiritual y provechoso para los que le oían y comunicaban. Y en esto fue tan singular y prolífico, que los que le trataban, hombres o mujeres, salían espiritualizados, devotos y aficionados a la virtud.

Supo y sintió altamente de la oración y trato con Dios, y a todas las dudas que le proponían acerca de estos puntos, respondía con alteza de

sabiduría, dejando a los que le consultaban muy satisfechos y aprovechados.

Fue amigo de recogimiento y de hablar poco; su risa, poca y muy compuesta.

Cuando reprendía como Superior (que lo fue muchas veces), era con dulce severidad, exhortando con amor paternal, y todo con admirable serenidad y gravedad.

## 2. Los Superiores

Fue enemigo de que los Superiores de religiosos, y más reformados, mandasen con imperio; y así repetía *Que en ninguna cosa muestra uno ser indigno de mandar, como mandar con imperio; antes han de procurar que los súbditos nunca salgan de su presencia tristes.*

Nunca hablaba con artificio ni doblez (de que era inimicísimo) porque decía él:

## 3. Los artificios

Que los artificios violaban la sinceridad y limpieza de la Orden, y eran los que mucho la dañaban enseñando prudencias humanas con que las almas enferman.

## 4. La ambición en los buenos

Decía del vicio de la ambición que en gente reformada es casi incurable, por ser el vicio más envicionero de todos; porque colorean y matizan su gobierno y proceder con apariencias de virtud y de mayor perfección, con que la guerra se hace más cruda y la enfermedad espiritual más incurable.

Y decía de este vicio ser tan poderoso y pestilente, que hace a los que posee tales pecadores, que de sus vidas y enredos vienen a hacer el demonio una argamasa que pone en confusión a los confesores, aunque sean muy sabios, porque pican en todos los vicios (*De hoc redit sermo* 15, 16, 17, 18 y 19).

Tenía constante perseverancia en la oración y presencia de Dios: y en los actos y movimientos anagógicos y jaculatorias oraciones.

## 5. El religioso y el pecado

Decía que la vida de un religioso era toda un sermón (o había de serlo) doctrinal, que tuviese por tema estas palabras, repetidas algunas veces al día: *Antes morir y reventar, que pecar.*

Que dichas de voluntad limpian y edifican el alma, y la hacen crecer en amor de Dios, y dolor de haberle ofendido y propósito firme de no ofenderle más.

## 6. Modos de vencer las tentaciones

Decía que hay dos maneras de resistir vicios y adquirir virtudes. La una es común y menos perfecta, y es cuando vos queréis resistir a algún vicio, pecado o tentación por medio de los actos de la virtud que contrasta y destruye el tal vicio, pecado o tentación. Como si al vicio o tentación de la impaciencia o del espíritu de venganza que siento en mi alma por algún daño que recibí, o palabras injuriosas, entonces resisto con algunas buenas consideraciones, como de la Pasión del Señor, que siendo maltratado no abrió su boca (*qui cum male tractaretur, non aperuit os suum*); o considerando los bienes que se adquieren del sufrimiento y de vencerse el hombre a sí mismo; o pensando que Dios mandó que sufriésemos, por ser estas nuestras mejoras, etc. Por las cuales consideraciones me muevo a sufrir y querer y aceptar la dicha injuria, afrenta o daño, y esto a honra y gloria de Dios.

Esta manera de resistir y contrastar la tal tentación, vicio o pecado, engendra la virtud de la paciencia, y es buen modo de resistir, aunque dificultoso y menos perfecto.

Hay otra manera de vencer vicios y tentaciones y adquirir y ganar virtudes, más fácil y más provechosa y perfecta, que es, cuando el alma, por solos los actos y movimientos anagógicos y amorosos, sin otros ejercicios extraños, resiste y destruye todas las tentaciones de nuestro adversario, y alcanza las virtudes en grado perfectísimo.

Lo cual decía ser posible, en esta manera: Cuando sintiéremos el primer movimiento o acometimiento de algún vicio como de lujuria, ira, impaciencia o espíritu de venganza por agravio recibido, etcétera, no le habemos de resistir con acto de la virtud contraria, como se ha referido, sino que luego en sintiéndole acudamos con un acto o movimiento de amor anagógico contra el tal vicio, levantando nuestro afecto a la unión de Dios; porque con el tal levantamiento, como el alma se ausenta de allí y se presenta a su Dios y se junta con El, queda el vicio o tentación y el enemigo defraudado de su intento, y no halla a quien herir; porque el alma, como está más donde ama que donde anima, divinamente hurtó

el cuerpo a la tentación, y no halló el enemigo donde hacer golpes ni presa, porque el alma ya no está allí donde la tentación o enemigo la quería herir y lstimar. Y entonces (¡cosa maravillosa!), el alma, como olvidada del movimiento vicioso y junta y unida con su Amado, ningún movimiento siente del tal vicio con que el demonio quería tentarla, y lo procuró: lo uno, porque hurtó el cuerpo, como está dicho, y no está allí, y, si así puede decirse, es casi como tentar un cuerpo muerto, pelear con lo que no es, con lo que no está, con lo que no siente ni es capaz, por entonces, de ser tentado.

Y de esta manera se engendra en el alma una virtud heroica y admirable, que el Angélico Doctor Santo Tomás llama virtud de alma perfectamente purgada. La cual virtud, dice el Santo, viene a tener el alma cuando la trae Dios a tal estado, que no siente los movimientos de los vicios, ni sus asaltos, ni acometimientos o tentaciones, por la alteza de la virtud, que en tal alma mora.

Y de aquí le nace y viene una perfección altísima que no se le da nada que la injurien, o que la alaben o ensalcen, o que la humillen, o que digan mal de ella ni bien. Porque como los tales

*movimientos* anagógicos y amorosos lleven al alma a tan alto y sublime estado, el más propio efecto de ellos en la dicha alma, es, que la hacen olvidar todas las cosas que son fuera de su Amado, que es Jesucristo. Y de aquí le viene, como queda dicho, que estando el alma junta con su Dios y entretenida con El, no hallan las tentaciones a quien herir, porque no pueden subir a donde el alma se subió o la subió Dios: «No puede llegar a Ti el mal».

Aquí dijo el Venerable Padre Fray Juan de la Cruz que se le advierta a los nuevos —cuyos actos amorosos o anagógicos no son tan prestos ni ligeros, ni tan fervorosos que puedan con su alto ausentarse de allí del todo, y unirse con el Esposo— y que si por el tal acto y movimiento anagógico vieren que no se olvida del todo el movimiento vicioso de la tentación, no dejen de aprovecharse para su resistencia de todas las armas y consideraciones que pudieren, hasta que del todo venzan la tentación. Y su manera de resistir y vencer ha de ser ésta: Que primero resistan con los más fervorosos movimientos anagógicos que pudieren, y los obren y ejerciten muchas veces; y cuando con ellos no bastare —porque la tentación es fuerte y ellos flacos—

aprovéchense entonces de todas las armas de buenas meditaciones y ejercicios que para tal resistencia y victoria vieren ser necesarios.

Y que crean que este modo de resistir es excelente y cierto; porque incluye en sí todos los ardidés de guerra necesarios e importantes.

### **7. Fuerza de una súplica**

Y decía que las palabras del Salmo 118: «Acuérdate de la promesa que hiciste a tu siervo, con que me diste esperanza», son tan poderosas y eficaces, que con ellas se acaba con Dios cualquiera cosa.

### **8. Una frase del Evangelio**

Y diciendo con devoción las palabras del Santo Evangelio: «¿No sabíais que yo debo emplearme en las cosas que miran al servicio de mi Padre?», aseguraba que se reviste el alma de un deseo de hacer la voluntad de Dios a imitación de Cristo Señor Nuestro, con ardentísimo deseo de padecer por su amor y del bien de las almas.

## **9. Eficacia del «Sanctus Deus»**

Y que queriendo la Majestad divina por medio de una crudelísima tempestad destruir y acabar la Ciudad de Constantinopla, oyeron a los Angeles repetir tres veces estas palabras: «Santo Dios, Santo Fuerte, Dios Inmortal, apiádate de nosotros». Con las cuales súplicas luego se aplacó Dios, y cesó la tempestad, que había hecho mucho daño y le amenazaba mayor.

Y así decía, que son estas palabras poderosas para con Dios en necesidades particulares de fuego, agua, vientos, tempestades, guerras y otras de alma y cuerpo, honra, hacienda, etc.

## **10. Fruto y obligación de la vida contemplativa y del bien del prójimo**

Decía asimismo que el amor del bien de los prójimos nace de la vida espiritual y contemplativa, y que como ésta se nos encarga por Regla, es visto encargarnos y mandarnos este bien y celo del aprovechamiento de nuestros prójimos. Porque quiso la Regla hacer observantes de vida mixta y compuesta por incluir en sí y abrazar las dos, activa y contemplativa. La cual escogió el

Señor para sí por ser más perfecta. Y los modos de vida y estados de religiosos que las abrazan, son los más perfectos de suyo. Salvo que entonces cuando decía y enseñaba esto, no convenía publicarlo por los pocos religiosos que había, y porque no se inquietasen; antes convenía insinuar lo contrario hasta que hubiese gran número de frailes.

## 11. El apostolado y conversión de las almas

Y declarando las palabras de Cristo Señor Nuestro ya referidas: «¿No sabíais que en las cosas de mi Padre debo yo estar?», dijo: que lo que es del Padre eterno aquí, no se ha de entender otra cosa que la redención del mundo, el bien de las almas, poniendo Cristo Señor Nuestro los medios preordenados del Padre Eterno.

Y que San Dionisio Areopagita, en confirmación de esta verdad, había escrito aquella maravillosa sentencia que dice: *Omnium Divinorum Divinissimum est cooperari Deo in salutem animarum*. Esto es, que la suprema perfección de cualesquiera sujetos en su jerarquía y en su grado, es subir y crecer, según su talento y caudal, a la imitación de Dios, y lo que es más

admirable y divino ser cooperador suyo en la conversión y reducción de las almas. Porque en esto resplandecen las obras propias de Dios, en que es grandísima gloria imitarle.

Y por eso las llamó Cristo Señor Nuestro obras de su Padre. Y es evidente verdad que la compasión de los prójimos tanto más crece, cuanto más el alma se junta con Dios por amor. Porque cuanto más ama, tanto más desea que ese mismo Dios sea de todos amado y honrado. Y cuanto más lo desea, tanto más trabaja por ello, así en la oración como en todos los otros ejercicios necesarios y a él posibles.

Y es tanto el fervor y fuerza de su caridad, que los tales poseídos de Dios no se pueden estrechar ni contentar con su propia y sola ganancia; antes pareciéndoles poco el ir solos al Cielo, procuran con ansias, y celestiales afectos y diligencias exquisitas llevar muchos al cielo consigo. Lo cual nace del grande amor que tienen a su Dios; y es propio fruto y efecto éste de la perfecta oración y contemplación.

### **Modos de unirse a Dios**

Decía que dos cosas sirven al alma de alas

para subir a la unión con Dios, que son: la compasión afectiva de la muerte de Cristo, y la de los prójimos; y que cuando el alma estuviere detenida en la compasión de la Cruz y Pasión del Señor, se acordase que en ella estuvo sólo obrando nuestra redención, según está escrito: *Torcular calcavi solus*. De donde sacará y se le ofrecerán provechosísimas consideraciones y pensamientos.

### **13. El religioso en público**

Y tratando de la Soledad en cierta plática que hizo en el convento de Amodóvar del Campo, refirió las palabras del Papa Pío II, de buena memoria, el cual decía que el fraile andariego era peor que demonio. Y que los religiosos, si visitasen, fuesen casas honradas, donde se habla con recato y compostura.

### **14. La paciencia y el apostolado**

Y declarando las palabras de San Pablo: «Os he dado claras señales de mi apostolado con manifestar una paciencia a toda prueba, con milagros, con prodigios y efectos sobrenatura-

les», donde reparaba anteponer el Apóstol la paciencia a los milagros.

De modo que la paciencia es más cierta señal del varón apostólico que el resucitar muertos.

En la cual virtud certifico yo haber sido el Padre Fray Juan de la Cruz varón apostólico, por haber sufrido con singular paciencia y tolerancia los trabajos que se le ofrecieron, que fueron muy sensibles, y que a los cedros del monte Líbano derribaran.

## **15. Los confesores de mujeres**

Y tratando de los confesores de mujeres, como experimentado, decía, que fuesen algo secos con ellas; porque blanduras con mujeres no sirven más que de trocar la afición y salir desaprovechadas.

Y que a él le castigó Dios por esto con ocultarle un gravísimo pecado de una mujer, la cual le había traído engañado mucho tiempo, y no fio de él el remedio por serle blando: aunque trazándolo así el Señor, lo descubrió por otro camino en nuestra misma Religión, de que yo tengo harta noticia.

## **16. La urbanidad necesaria en la religión y su pérdida**

Díjome en cierta ocasión, que cuando viésemos en la Orden perdida la urbanidad, parte de la Policía Cristiana y Monástica, y que en lugar suyo entrase la agresividad y ferocidad en los Superiores —que es propio vicio de bárbaros— la llorásemos como perdida. Porque, ¿quién jamás ha visto que las virtudes y cosas de Dios se persuadan a palos y con bronquedad? Trajo para esto lo de Ezequiel, capítulo 34: «Dominábais sobre ellos con asperezas y con prepotencia.»

## **17. La dureza en el trato no cría grandes religiosos**

Y que cuando crían a los religiosos con estos rigores tan irracionales, vienen a quedar pusilánimes para emprender cosas grandes de virtud, como si se hubieran criado entre fieras, según lo significó Santo Tomás en el opúsculo 20 de *Regimine principium*, capítulo III, diciendo: «Y es natural que los hombres criados en temor tengan ánimo apocado y sean pusilánimes para toda obra grande y esforzada». Y traía lo de San Pa-

blo: «Padres, no irritéis a vuestros hijos con excesiva severidad, para que no se hagan pusilánimes y apocados».

### **18. La dureza, traza del demonio para perder la Orden**

Y decía que se podía temer ser traza del demonio el criar los religiosos de esta manera, porque criados con este temor no tengan los Superiores quien los ose avisar ni contradecir cuando erraren.

Y si por este camino, o por otro, llegare la Orden a tal estado, que los que por las leyes de caridad y justicia —esto es, los graves de ella— en los Capítulos y Juntas, y en otras ocasiones no osaren decir lo que conviene por flaqueza, o pusilanimidad, o por miedo de no enojar al Superior, y por esto no salir con oficio —que es manifiesta ambición— tengan la Orden por perdida y del todo relajada.

### **19. Preferible a esto no entrar en la religión**

Y tanto, que afirmaba el buen Padre Fray Juan de la Cruz, que tendría por mejor que no

profesasen en ella; porque la gobernará entonces el vicio de la ambición, y no la virtud de la caridad y justicia.

Y que se echará de ver claramente cuando en los capítulos nadie replica, sino que todo se concede y pasan por ello, atendiendo a sólo sacar cada uno su bocado.

Con lo cual gravemente padece el bien común y se cría el vicio de la ambición.

Que se había de denunciar sin corrección, por ser vicio pernicioso y opuesto al bien universal. Y siempre que decía estas cosas, era habiendo tenido grandes ratos de oración y coloquios con Nuestro Señor.

## **20. La prudencia en los Prelados**

Decía que los Prelados habían de suplicar a menudo a Dios les diese prudencia religiosa para acertar en su gobierno y guiar las almas de su cuidado al cielo. Alababa mucho al Padre Fray Agustín de los Reyes de esta virtud, que la tenía con excelencia.

## 21. Distinción de la falsedad

Algunas veces le oí decir que no hay mentira tan afectada y compuesta, que si se repara en ella, por un camino o por otro, no se conozca que es mentira.

Ni hay demonio transfigurado en Angel de luz, que bien mirado no se eche de ver quién es.

Ni hay hipócrita tan artificioso y disimulado y fingido, que a pocas vueltas y miradas no le descubráis.

## 22. Como se ha de castigar

Con ocasión de un castigo severo que hizo un Superior, dijo una divina sentencia: «Que los Cristianos, y más Religiosos, siempre tienen cuenta de castigar los cuerpos de los delincuentes, de manera que no peligren las almas, no usando de extraordinarias crueldades, de que suelen usar los Tiranos, y los que se rigen por fiereza. Y que debían leer las palabras de Isaías, capítulo XLII, y a San Pablo, 2.<sup>a</sup> ad Corinthios, capítulo XIII, los Prelados a menudo».

Esto es lo que por ahora me acuerdo. Si más me acordare, lo avisaré a N. P. General en cum-

plimiento de su precepto. Fecho en Méjico a 26  
de marzo de 1618. Fray Eliseo de los Mártires.»

## OTROS DICTAMENES DE ESPIRITU

### 23. Los trabajos y las perlas

Cuando el Santo se quedaba arrobado en el convento del Calvario, vuelto en sí decía: «Que los trabajos o penas abrazadas por Dios, eran como preciosas perlas, que cuanto mayores, son más preciosas y mayor amor causan en quien las recibe, para con quien se las da; así las penas dadas y recibidas de la criatura por Dios, cuanto mayores eran mejores, y mayor amor causaban para con él.

Y que por un momentáneo llevar de penas por Dios en el suelo, da su Majestad en el cielo inmensas y eternas buenas, que es a Sí mismo, su hermosura, su gloria; y en lugar de lo amargo de las penas, da aquel gusto que gusta los gozos de aquella eterna dulzura.» «Llora, decía, mi alma, porque no sabe de buenas, a causa de no saber de penas».

## **24. Hacer bien a quien nos perjudica**

Dijo una religiosa un día delante del Santo una palabra de sentimiento contra un seglar, por un disfavor hecho al convento, y el Santo respondió: «Que entonces ella y las demás le habían de hacer más bien; que a questo era ser discípulas de Cristo; añadiendo ser más fácil abrazar en estas ocasiones aquel poco de amargura, que traen consigo, encomendándolos a Dios, que no la doblada amargura que se nos ha de seguir de cumplir nuestra voluntad con tales sentimientos contra el prójimo.»

## **25. Hacer bien a todos**

Aconsejaba el varón de Dios a sus religiosos y a los seculares que trataba: «Que por donde quiera que fuesen hiciesen bien a todos, porque así pareciesen ser hijos de Dios; y que el que faltaba en esto hacía más agravio a sí que a sus prójimos».

## **26. Escondarse en Dios**

Preguntándole una religiosa de mucha senci-

llez por qué cuando ella pasaba junto a la balsa de la huerta de las ranas se echaban al agua y se escondían en lo hondo de la balsa, respondióle: «Que aquel era el lugar y centro donde tenían seguridad para no ser ofendidas y conservarse, y que así había de hacer ella, huir las criaturas e irse y zambullirse al hondo y centro, que es Dios, escondiéndose en él».

## **27. No creer Doctrina de anchura ni aun confirmada con milagros**

Hablando un día con el Padre Fray Juan de Santa Ana, revestido de nuevo espíritu y acciones vehementes, pocas veces vistas en él, le dijo: «Mire, mi Padre Fray Juan, si en algún tiempo le persuadiere alguno, aunque sea prelado, con alguna doctrina de anchura, por más que la confirme con milagros, no lo crea, ni la admita, sino abrace la penitencia y el desasimiento de todas las cosas, y no busque a Cristo fuera de la cruz; que a seguirle con ella en negación de todo y de nosotros mismos, nos ha llamado a los descalzos de la Virgen, y no a procurar nuestras comodidades y blanduras. Y mire que no se le olvide esto

de predicarlo donde se le ofreciere, como cosa que tanto nos importa.»

## **28. Estima del hábito humilde y el religioso aseglarado**

Reprendiendo a un religioso, que llevaba una capilla más delgada que los demás, y dio por excusa, que la esencia de la santidad no consistía en el hábito, entre otras cosas, dijo estas admirables sentencias que: «Quien no estima el hábito humilde y grosero, no lo merecía; y que mostraba no haber limpiado su ánimo de los afectos seglares; y que era vana la religión de aquel que siendo religioso por obligación de conciencia, imitaba en lo exterior a los seglares».

## **29. El culto más agradable a Dios**

En cierta ocasión, dijo acerca del culto que: «Más se agrada al Señor de que le sirvan con espíritu y verdad los profesores de la pobreza que con ostentación y gastos supérfluos».

### **30. Por qué gustaba estar siempre ante el Santísimo**

De noche su ordinaria estancia era delante el Santísimo Sacramento... y cuando le pedían fuese a tomar algún reposo, decía: «Déjenme, hijos, que aquí hallo mi gloria y descanso».

### **31. Cómo se arroba un alma**

Preguntado una vez cómo se arrobaba un alma, respondió: «Que negando su voluntad y haciendo la de Dios: porque éxtasis no es otra cosa que un salir el alma de sí y arrebatarse en Dios; y esto hacía el que obedecía, que es salir de sí y de su propio querer, y aligerado, se anegaba en Dios».

### **32. Padecer por Cristo muy a solas**

La Madre Ana de San José dice que el Santo exhortaba tanto a ella como a otras personas a quienes trataba a que fuesen muy aficionadas a padecer por Cristo muy a solas y sin consuelo de la tierra. Así, escribe, me decía muchas veces

«Hija, no quiera otra cosa sino cruz a secas, que es linda cosa».

### **33. Observancia de las cosas pequeñas**

«Si un hombre rico fuese perdiendo cada día alguna cosa de su hacienda, aunque fuese de las de poco valor, se iría poco a poco haciendo pobre; y lo mismo sucedería en las cosas espirituales de la religión: que si se van dejando algunas por parecerles pequeñas y de poca importancia, presto vendría la religión a perder su perfección».

## INDICE

A las almas fervorosas .....	3
Cautelas .....	7
Contra el mundo .....	8
Primera cautela con el mundo .....	8
Segunda cautela con el mundo .....	10
Tercera cautela con el mundo .....	10
Contra el demonio .....	12
Primera cautela contra el demonio .....	13
Segunda cautela contra el demonio .....	14
Tercera cautela contra el demonio .....	15
Contra la carne .....	16
Primera cautela contra la carne .....	16
Segunda cautela contra la carne .....	17
Tercera cautela contra la carne .....	17
Cuatro avisos a un religioso para alcanzar la perfección .....	18
Aviso primero .....	19
Aviso segundo .....	20

Aviso tercero .....	21
Aviso cuarto .....	23
Grados de perfección .....	25
Avisos y sentencias espirituales. — Prólogo .....	28
Imitación de Cristo .....	41
Virtudes teologales .....	43
Fe .....	43
Esperanza .....	47
Temor de Dios .....	49
Caridad .....	49
Paz .....	56
Amor del prójimo .....	58
Apetitos desordenados .....	60
Prudencia .....	65
Angeles .....	66
Maestro espiritual .....	68
Religión. — Oración .....	71
Necesidad de la oración .....	71
Frutos de la oración .....	72
Calidades de la oración .....	72
Motivos para la oración .....	74
Lugar para la oración .....	75
Impedimentos para la oración .....	76
Obediencia .....	79
Fortaleza. — Paciencia .....	80

Modestia .....	82
Silencio .....	83
Humildad .....	85
Vanidad .....	88
Pobreza voluntaria .....	89
Codicia .....	90
Pobreza de espíritu .....	91
Aspiración a Dios .....	93
Otros avisos .....	94
Doce estrellas para llegar a la suma perfec- ción .....	95
Oración del alma enamorada .....	96
Oración a la Santísima Virgen .....	97
Dictámenes de espíritu .....	98
1. Retrato del Santo .....	98
2. Los superiores .....	99
3. Los artificios .....	99
4. La ambición en los buenos .....	100
5. El religioso y el pecado .....	100
6. Modo de vencer las tentaciones .....	101
7. Fuerza de una súplica .....	105
8. Una frase del Evangelio .....	105
9. Eficacia del «Sanctus Deus» .....	106
10. Fruto y obligación de la vida .....	106
11. El apostolado y conversión de las al- mas .....	107

12. Modos de unirse a Dios .....	108
13. El religioso en público .....	109
14. La paciencia y el apostolado .....	109
15. Los confesores de mujeres .....	110
16. La urbanidad necesaria .....	111
17. La dureza en el trato .....	111
18. La dureza, traza del demonio .....	112
19. Preferible a esto no entrar en la reli- gión .....	112
20. La prudencia en los prelados .....	113
21. Distinción de la falsedad.....	114
22. Como se ha de castigar .....	114
Otros dictámenes de espíritu .....	116
23. Los trabajos y las perlas .....	116
24. Hacer bien a quien nos perjudica .....	117
25. Hacer bien a todos .....	117
26. Esconderse en Dios .....	117
27. No creer doctrina de anchura ni aun confirmada con milagros .....	118
28. Estima del hábito humilde .....	119
29. El culto más agradable a Dios .....	119
30. Por qué gustaba estar siempre ante el Santísimo .....	120
31. Cómo se arropa un alma .....	120
32. Padecer a Cristo .....	120
33. Observación de las cosas pequeñas ..	121